STAGES SPORTIFS OUTDOOR

Du 10/07 Au 25/08/17

VTT

STAND UP PADDLE

KAYAK DE MER

COURSE D'ORIENTATION

RANDONNÉE EN MONTAGNE

RANDONNÉE AVEC PALMES

Saint-Cyprien
MÉDITERRANÉE

tourisme-saint-cyprien.com

STAGES SPORTIFS OUTDOOR

Tu as entre 12 et 17 ans ? Tu es sportif et tu aimes les activités de pleine nature ? Le service des sports de la ville de Saint-Cyprien te propose un stage outdoor. Au programme : course d'orientation, stand up paddle, randonnée en montagne, randonnée palmée, VTT et kayak de mer.

COURSE D'ORIENTATION

Apprentissage de la lecture de carte et de la boussole, course en étoile, course chronométrée.

KAYAK DE MER

Sortie en kayak dans l'anse de Paulilles jusqu'au Cap Béar. Apprentissage de la navigation, découverte du milieu naturel environnant, lecture de paysage.

RANDONNÉE PALMÉE

Randonnée en palmes, masque, tuba sur la côte rocheuse. Découverte des fonds marins, faune et flore. Départ en bateau du port de Saint-Cyprien.

RANDONNÉE EN MONTAGNE

Randonnée dans les Albères ou en Conflent. Apprentissage lecture de carte, découverte de la faune et de la flore,lecture de paysage. Apprendre à gérer un effort dans la durée.

VTT

Balade VTT sur le territoire communal. Départ du Village direction la plage par les sentiers et pistes cyclables.

STAND UP PADDLE

Apprentissage au Stand up paddle : équilibre, propulsion.

ACTIVITÉS ANNEXES

Sports collectifs et de raquettes sur le site de Grand Stade

Les activités sont encadrées par un éducateur sportif de la ville et des éducateurs sportifs diplômés d'Etat - Tarif : 150€ la semaine, du lundi au vendredi. Info et réservation à Grand Stade les Capellans au : 04 68 37 32 00 (places limitées).