

## MATÉRIELS UTILES À L'ACTIVITÉ :

Les activités proposées se déroulent dans le milieu montagnard, voici une liste du matériel à utiliser (non-exhaustive). Globalement les vêtements à emporter doivent être chauds et imperméables (pour les couches extérieures) :

### ÉQUIPEMENTS :

Sac à dos (> 55 litres) • Poids total du sac à dos chargé avec tout le matériel ci-dessous : < 12 kg (fortement conseillée) • Sur-sac à dos imperméable • Bâtons de randonnée • Lunettes de soleil • Gourde • Couteau • Papiers d'identité • Téléphone portable • Sac de couchage (si couchage hors refuge, température confort <5C°) • Sac à viande (drap de randonnée) • Matelas de randonnée (si couchage hors refuge, possibilité de prêt) • Tente de randonnée (suivant le type de bivouac, prêt possible) • Couverture de survie épaisse • Si randonnée hivernale : paire de raquettes à neige, bâtons et kit DVA (prêt possible)

### VÊTEMENTS :

Chaussures de randonnée (montante et imperméables) • Chaussettes de marche (+1 paire de rechange dans le sac à dos) • Pantalon • Sous-pantalon (type caleçon long) • T-shirt (+1 de rechange dans le sac à dos) • Veste polaire • Veste type « doudoune » • Veste coupe-vent / imperméable • Chapeau / Casquette • Bonnet chaud • Paire de gants

### DIVERS :

Barres céréales, fruits secs, etc. • Réchaud à gaz (suivant le type d'hébergement, prêt possible) • Crème solaire (peau et lèvres) • Mouchoirs et papier toilette • Lampe frontale • Mini-trousse de toilette (brosse à dent...) • Mini trousse à pharmacie (avec couverture de survie) • Appareil photos • Papiers d'identité



## MARCHEZ AVEC VOS SENS.

Plénitude Découverte vous invite à revenir à l'essentiel, en petit groupe et à votre rythme : être en harmonie avec la montagne, s'émerveiller de sa faune et sa flore, vivre au rythme de la nature, dormir à la belle étoile ou en hébergement authentique, en prendre plein les yeux, respirer librement et marcher avec ses sens.

## COFFRET CADEAU RANDONNÉE SÉJOUR : 3 JOURS

### INSCRIPTION :

Vous venez de recevoir en cadeaux un « **Pack Cadeau Randonnée Séjour : 3 jours + 2 nuits (AVEC pension complète), pour 1 personne** » proposé par *Plénitude Découverte*, félicitations ! Ce Pack est valide jusqu'au 31 décembre 2024. Vous pouvez choisir une activité parmi les séjours proposées dans les rubriques « [Prochains Départs](#) » ou autres du site internet : <https://www.plenitude-decouverte.com> (nuit en bivouac, gîte ou refuge, frais d'hébergement compris) :

1. Choisir un séjour d'une durée de 3 jours (AVEC option pension complète). Il est possible de choisir un séjour plus long ou d'ajouter une option (en complétant la différence de prix).
2. Réserver ce séjour, à la date qui vous convient, pour 1 personne.
3. Utiliser ce code promo : **XXXXXXXX** (100% de réduction du prix). »
4. Je vous contacte pour finaliser l'organisation du séjour.

Pour toutes questions (autres dates par exemple) :  
06 75 08 04 79  
Ou : [sylvain.reed@plenitude-decouverte.com](mailto:sylvain.reed@plenitude-decouverte.com)

### DESCRIPTION SIMPLIFIÉE DU SÉJOUR :

- Séjour trek groupe (5 personnes maxi) en montagne estivale ou hivernale (raquettes à neige)
- Type d'hébergement : bivouac (tente, belle étoile ou igloo), SANS les repas.
- Date : à définir, suivant les disponibilités de l'Accompagnateur en Montagne.
- Durée : 3 jours + 2 nuits
- Lieu : à définir
- Lieu du rendez-vous : à définir
- Objectifs :
  - Marche dans le milieu montagnard
  - Découverte de la faune, de la flore, de la géologie, du patrimoine, de la gastronomie...
  - Détente
  - Bivouac

### ORGANISATEUR/INTERVENANT :

Les prestations de services décrites dans ce document sont organisées, proposées et réalisées par M. Sylvain REED, « Plénitude Découverte » ou équivalent, accompagnateur en montagne (Diplôme d'Etat) :

- **Sylvain REED - Plénitude Découverte**
- N° SIRET : 811 753 292 00036
- N° Educateur Sportif : 06416ED0087
- Diplôme d'Etat - Alpinisme – Accompagnateur Moyenne Montagne
- Poteau Saint Luc – Quartier La Beaumette 05140 ASPRES SUR BUECH
- Tél : 06 75 08 04 79
- Courriel : [sylvain.reed@plenitude-decouverte.com](mailto:sylvain.reed@plenitude-decouverte.com)
- Site internet : <http://www.plenitude-decouverte.com/>
- Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro : IM005190004
- La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT & CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, FRANCE
- L'assurance de responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 BOULEVARD MARIE ET ALEXANDRE OYON, 72030 LE MANS, France

