

WEEK-END PLEIN AIR RÉGIONAL
EPGV OCCITANIE
VITAFÉDÉ TOUR

13 & 14
juin
2020



LAC DU SALAGOU
Clermont l'Hérault (34)

www.grandsitesalagoumouzeze.fr

PHOTO ISTOCK



DÉFI COLLECTIF SPORTIF

Faire participer les 13 départements d'Occitanie et cumuler 3 millions de pas sur les deux jours.
Trophée remis au département qui aura cumulé le plus de pas
(podomètre offert à chaque participant)



ACTIVITÉS SPORTIVES



1 CAUSE SOLIDAIRE



1 VOLET ÉCO-RESPONSABLE

UN ÉVÉNEMENT OUVERT, DÉS 16 ANS,
AUX PRATIQUANTS, ANIMATEURS, DIRIGEANTS
DE CLUBS EPGV ET AUX NON LICENCIÉS EPGV



SAMEDI 13 JUIN

9h00 accueil / contrôle des inscriptions & remise des podomètres

10h00 départs

- ✕ Grande randonnée (pour la journée)
- ✕ Randonnée moyenne
- ✕ Séances de marche nordique

12h30 pique nique tiré du sac

14h30 activités

- ✕ Tests de la forme
- ✕ Tir à l'arc
- ✕ VTT (encadrement Ozone)
- ✕ Stand Up Paddle sur le lac
(plusieurs personnes / paddle)
encadrement Base de loisirs du Salagou
- ✕ Canoë
encadrement Base de loisirs du Salagou

18h30 rassemblement des clubs

19h30 Repas



DIMANCHE 14 JUIN

9h30 départs

- ✕ Randonnée moyenne
- ✕ Séances de marche nordique

10h00

- ✕ Cross Training en extérieur
- ✕ Visite culturelle à Villeneuve
Manufacture royale (co-voiturage)

12h30 pique nique tiré du sac

14h00 activités

- ✕ Cross Training en extérieur
- ✕ Tir à l'arc
- ✕ VTT (encadrement Ozone)
- ✕ Stand Up Paddle sur le lac
(plusieurs personnes / paddle)
encadrement Base de loisirs du Salagou

17h00 remise du trophée au département gagnant

17h30 fin du week-end

- **LIEU DE RASSEMBLEMENT :** Lac du Salagou Rives de Clermont 34800 Clermont l'Hérault
Accès : à la sortie de Clermont l'Hérault, D 908 direction Bédarieux, suivre panneaux «lac du Salagou rives de Clermont»
- **REPAS BUFFET DU SAMEDI SOIR :** au restaurant du camping club du Salagou
- **HEBERGEMENT :** L'hébergement n'est pas compris dans le prix du week-end plein air. Les participants individuels ou les clubs doivent réserver au plus tôt, directement, à l'hébergement de leur choix.
En annexe liste des hébergements autour du Lac du Salagou et les environs.
- **ACTIVITÉS :** ATTENTION les activités Cross Training, tir à l'arc, stand up paddle et canoë, ne peuvent être cochées qu'une seule fois/personne sur les 2 jours. Un aménagement des groupes se fera en fonction du nombre d'inscriptions.
Pour les mineurs : test d'aptitude aquatique obligatoire pour l'activité canoë «être capable de nager 25 m» attestation par un maître nageur.
- **GÉVÉDIT :** Présence du stand Gévédit, avec prêt de bâtons de Marche Nordique
- **CONDITIONS D'ANNULATION :**
Annulation jusqu'au 6 juin 2020 : remboursement de la moitié du montant versé
Annulation le jour même : celle-ci ne sera prise en compte qu'avec un justificatif
- **RENSEIGNEMENTS ET ENVOI DES INSCRIPTIONS**
Simone COMBES : Tél 05 63 56 62 71 (en cas d'absence, laisser message)
adresse mel : sc.octobre@orange.fr
adresse postale : 4 Les Combettes 81120 Lamillarié

5 MARCHES NORDIQUES

> 3 le samedi matin :

marche rapide : 2h45 de marche environ, 13 km, boucle de Lacoste, 200 m dénivelé

séance marche nordique sport-santé : 2 h environ, sur les berges du lac

séance initiation : 2h environ

> 2 le dimanche matin :

séance marche nordique sport-santé : 2h environ, sur les berges du lac

séance initiation : 2h environ

✘ **Équipement nécessaire** : apporter ses bâtons, chaussures de sport, petit sac à dos, bouteille d'eau, votre pique nique tiré du sac ; les bâtons sont fournis pour la séance initiation

3 RANDONNÉES PÉDESTRES

> 1 le samedi :

à la journée 15km : 560 m dénivelé, boucle Liausson & Mourèze, avec pique-nique tiré du sac

Pour marcheurs sportifs entraînés, 2 montées raides courtes, 2 descentes raides courtes quelques passages escarpés

> **1 le samedi matin 11 km** : 400 m dénivelé, boucle Liausson, avec pique-nique tiré du sac

> **1 le dimanche matin 12 km** : 220 m dénivelé, boucle des Vailhés, avec pique-nique tiré du sac

✘ **Équipement nécessaire** : chaussures de randonnée, bâtons, sac à dos, bouteille d'eau, en-cas, votre pique nique tiré du sac

VISITE CULTURELLE ET TOURISTIQUE À VILLENEUVETTE



> **Visite commentée de la Manufacture royale de draps de Villeneuve, site classé, circuit hydraulique**

Déplacement en covoiturage (Villeneuve à 6 km du Lac du Salagou)

<https://www.clermontherault.net/villeneuve/>

CROSS TRAINING

> 1 séance le dimanche matin

> 1 séance le dimanche après-midi

✘ **Équipement nécessaire** : tenue de sport, bouteille d'eau



STAND UP PADDLE

> 1 séance le samedi après-midi

> 1 séance le dimanche après-midi

✘ **Équipement nécessaire** : chaussures d'eau/baskets, maillot de bain, serviette et tenue de change, casquette

✘ **Équipement fourni** : embarcations, gilets de sauvetage, pagaies, vestiaires

✘ **Encadrement** : base de loisirs du Salagou moniteurs diplômés d'Etat



TIR À L'ARC

> 1 séance le samedi après-midi

> 1 séance le dimanche après-midi

✘ **Équipement nécessaire** : tenue de sport, bouteille d'eau.
Arcs et flèches fournis



TESTS DE LA FORME

> samedi après-midi



VTT (SUPPLÉMENT DE PRIX 15€)

> 1 séance le samedi après-midi

> 1 séance le dimanche après-midi

✘ **Équipement nécessaire** : chaussures de sport, bouteille d'eau, casquette

✘ **Encadrement** : structure OZONE



CANOË

> 1 séance le samedi après-midi

✘ **Équipement nécessaire** : chaussures d'eau/baskets, maillot de bain, serviette et tenue de change, casquette

✘ **Équipement fourni** : embarcations, gilets de sauvetage, pagaies, vestiaires

✘ **Encadrement** : base de loisirs du Salagou moniteurs diplômés d'Etat



J'envoie mon inscription complétée (1 bulletin par personne), datée et signée, avec le chèque correspondant, avant le 11 avril 2020 à Simone COMBES COPLAIR Régionale EPGV Occitanie 4 Les Combettes 81120 Lamillarié

CHOIX DE LA FORMULE

- 30€/personne : tout compris, pour les 2 jours (sauf hébergement)
- 20€/personne : samedi uniquement (avec le repas du soir)
- 15€/ personne : dimanche uniquement
- 15€/ personne : supplément pour l'activité VTT

INSCRIVEZ-VOUS EN GROUPE ET PRIVILÉGIEZ LE COVOITURAGE !

CHOIX DES ACTIVITÉS

Je coche les activités auxquelles je participerai et je prends en compte mes capacités physiques.

Attention : les activités de l'après-midi VTT / tir à l'arc / Stand up Paddle / Canoë ne peuvent être cochées qu'une fois/personne sur les deux jours. La composition des groupes se fera en fonction du nombre d'inscriptions.

Pour les activités nautiques, il est obligatoire de savoir nager.

SAMEDI 13 JUIN 2020

- 10h00** Grande randonnée
(pas de possibilité pour les autres activités du samedi)
- Randonnée moyenne
 - Marche Nordique rapide
 - Séance Marche Nordique Sport Santé
 - Séance Marche Nordique initiation
- 14h30** Tests de la forme
- Tir à l'arc
 - VTT (ma taille en cm est)
Supplément de 15€
 - Stand Up Paddle
 - Canoë

DIMANCHE 14 JUIN 2020

- 9h30** Randonnée moyenne
- Séance Marche Nordique Sport Santé
 - Séance Marche Nordique initiation
- 10h00** Cross Training
- Visite culturelle à Villeneuve
- 14h00** Cross Training
- Tir à l'arc
 - VTT (ma taille en cm est)
Supplément de 15€
 - Stand Up Paddle

COORDONNÉES

- Je joins un chèque récapitulatif, à l'ordre du COREG EPGV Occitanie
Montant : Banque : N° :
- Nom Prénom : Date de naissance :
- Adresse :
- Code postal : Ville :
- N° téléphone : E-mail :
- Je suis licencié EPGV : numéro de licence EPGV:..... Nom du Club EPGV.....
- Je ne suis pas licencié EPGV

Date :
Signature (obligatoire)

Votre inscription est un engagement à respecter l'organisation et à participer aux activités. En cas de non-respect de ces règles, la responsabilité des organisateurs ne saurait être engagée.

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé destiné à organiser l'événement et ne seront utilisées à ces fins que par le COREG. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, veuillez vous adresser à communicationoccitanie@coreg-occitanie.epgv.fr