



FORMATION CAP FÉMINA AVENTURE LE 31 AOUT ET 1 SEPTEMBRE 2019



Formation ouverte aux participantes 2019 et 2020

Lieu de la formation : Base plein air Mont Tremblant

Infos et Réservations pour la formation:

Contacter Joanie Deslauriers :

joaniedeslauriers@yahoo.ca

Tél : 1- (418) - 580 5880

SAMEDI 31 AOUT

Arrivée à la base de loisirs à partir de 7h00

- Installation pour la partie théorique (remise des documents signés)

8h00 Début de la formation

- Mot de bienvenue et présentation des instructeurs
- Formation théorique

12h00 à 13h00

- Dîner

13h00 à 18h00

- Volet pratique : conduite, mécanique, roadbook

19h30

- souper au pavillon
- Nuitée au pavillon de la base plein air du Mont Tremblant

DIMANCHE 1 SEPTEMBRE

Déjeuner à partir de 6h30

8h00-12h00

- **Formation Croix Rouge** (déshydratation, nutrition et préparation avant départ)
- Suite formation théorique

12h00-13h00

- Dîner

13h00 à 17h00

- Volet pratique suite (conduite, mécanique, roadbook)

Coût de la formation :

200 \$ par personne pour 2 jours (si + de 30 pers)

225 \$ par personne pour 2 jours (si - de 30 pers)

(nuit du samedi, repas et formation inclus)

Infos supplémentaires :

- Possibilité de réserver la nuit du **vendredi 30/8** : arrivée possible à partir de 16h00 / coût de la nuitée supplémentaire : 40 \$ CAD par personne
- Le souper du 30/8 et le déjeuner du 1/9 à vos frais
- Nous prévenir par courriel si vous êtes **allergique pour les repas**

N'oubliez pas d'apporter avec vous :

- Une boussole
- Un casque avec certification DOT (pour la conduite)
- Du matériel pour la prise de note : cahier, crayon, feutres et planchette
- Un sac de couchage et taie d'oreiller
- des collations
- Brevage pour la journée (eau, jus, liqueur)
- Brevage pour la soirée (alcool permis le soir)
- Serviette et produits de douche
- Linges pour extérieur en cas de pluie, soleil, vent, boue et moustiques

Et enfin votre bonne humeur ☺