

LE PROGRAMME



DATE : *Le samedi 11 octobre 2025*

LIEUX : *Salle des fêtes de Cazaux*

AMPLITUDE HORAIRE : 8H30 – 17H00

Matin

8h30 : Accueil café

- Sensibilisation CDOS33 : lutte contre discriminations & violences
- 9h30 – 12h30 : Randonnée en boucle, marche nordique vers le lac de Laouga ou longe côte
- Groupes mixtes de 15 à 20 personnes
- Incidents simulés au cours de l'activité encadrés par binômes formateurs/animateurs



Pause méridienne

12h30 – 13h45 : Repas prévu à la salle

Merci de venir avec votre vaisselle personnelle (*assiette, couverts, verre*)



Après-midi : Plage de Laouga

13h50 : Départ pour la plage

14h15 – 16h30 : 2 activités au choix (*1h chacune*)

Initiation : marche nordique, bâtons dynamiques, longe côte, marche d'endurance

16h30 – 17h00 : Pot de clôture (*sur la plage si météo favorable*)



Inscription obligatoire avant le 4 octobre 2025

sur HelloAsso via gironde.ffrandonnee.fr

06 22 99 80 45

gironde@ffrandonnee.fr