



FORMATION CAP FÉMINA AVENTURE

LE 01 ET 02 SEPTEMBRE 2018



Infos et Réservations pour la formation:

Contacter Joanie Deslauriers :

joaniedeslauriers@yahoo.ca

Tél : 1- (418) - 580 5880

Formation ouverte aux participantes 2018 et 2019

Coût de la formation : 175 \$ par personne pour 2 jours (hébergement du samedi, repas et formation inclus)

Lieu de la formation : Base plein air Mont Tremblant : [3595, rue Léonard, Mont-Tremblant \(Québec\), Canada J8E 2A5](#)

SAMEDI 01 SEPTEMBRE

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 02 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)

Infos supplémentaires :

- Possibilité de réserver la nuit du **vendredi 31/8** : arrivée possible à partir de 16h00 / coût de la nuitée supplémentaire : 35 \$ CAD par personne
- Nous prévenir par courriel si vous êtes **allergique pour les repas**

N'oubliez pas d'apporter avec vous :

Votre boussole, votre casque, un cahier de notes et un crayon, une planchette pour le roadbook, des collations, eau pour la journée, linges pour extérieur en cas de pluie, soleil, vent, boue et moustiques, un sleeping bag, taie d'oreiller ou couverture, un maillot de bain avec serviette pour baignade au lac et enfin votre bonne humeur 😊