

LES ÉQUIPEMENTS À PRÉVOIR



JOURNÉE TYPE

8h Petit-déjeuner

9h ACTIVITÉ

12h Déjeuner

13h45 ACTIVITÉ

17h Temps libre - Douches

19h Dîner

20h Temps libre

CANOË KAYAK

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Chaussures fermées ne craignant pas l'eau : **OBLIGATOIRE**
- > Maillot de bain
- > Vêtements de rechange pour les journées Descente des Gorges du Tarn
- > Crème solaire
- > Polaire s'il fait froid
- > Coupe-vent / K-way si pluie et/ou vent
- > Éviter le t-shirt en coton (donne froid quand c'est mouillé)
Prendre si possible un vêtement thermique style lycra
- > Combinaison fournie selon la météo

SPÉLÉOLOGIE

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Pantalon de sport et pull manches longues (même en été !)
- > "Vieilles" chaussures (présence de boue)
- > Une combinaison de spéléologie est fournie

VTT

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Sac à dos (avec 2 bretelles)
- > Coupe-vent / K-way si pluie et/ou vent
- > Tenue de sport en fonction de la météo
Éviter les pantalons amples qui peuvent s'agripper dans le dérailleur

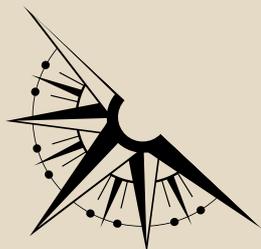


ESCALADE - VIA CORDA - ACCROBRANCHE

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Tenue de sport en fonction de la météo
- > Chaussures de sport

TIR À L'ARC

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Tenue de sport en fonction de la météo



COURSE D'ORIENTATION - RANDONNÉE

- > Eau / Gourde (à remplir avant l'activité)
- > Sac à dos (avec 2 bretelles)
- > Tenue de sport en fonction de la météo
- > Chaussures de sport ou randonnée



- POUR LES ACTIVITÉS : ATTACHER LES CHEVEUX LONGS, ÉVITER LE GEL DANS LES CHEVEUX (CASQUES), PAS DE BIJOUX, DE CHEWING GUM...
- PENSER AUX ÉVENTUELS TRAITEMENTS MÉDICAUX : VENTOLINE, TRAITEMENT JOURNALIER...



OSCA
Canoe Naturo

MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES