

# FICHE TECHNIQUE

---

## CANYON

### PERIODE

Du 1<sup>er</sup> avril au 30 octobre

### FORMULE

Baptême, demi-journée, journée, week-end et stage initiation/perfectionnement.

### SITE

- Vallée et canyon de l'Esteron : Clue de Saint-Auban, Clue des Mujouls, Clue d'Aiglun, Clue de Riolan.
- Gorge du Loup : Le loup et la Besse de Courmes.
- Vallée et canyon de la Roya : Clue de la Maglia, clue de Barbera
- Gorge du Verdon et alentours : Main Morte, Haut Jabron

### RDV

- Pour les canyons de l'Esteron, au Gîte Tonic :
  - canyon ½ journée (Saint-Auban et Mujouls) 8H30, 12H et 15H
  - canyon journée (Riolan et Aiglun) : 8H30,
- Pour les autres canyons et suivant le lieu de départ des participants, sur le trajet et/ou au départ officiel des canyons.

### PROGRAMME

#### **Canyon baptême/enfant/canyon de Saint-Auban :**

- Durée 2h30
- Accueil au Gîte Tonic, présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel et équipement au local d'accueil (chausson et combinaison néoprène, baudrier, casque, corde) ; transport jusqu'au départ du canyon ; découverte du canyon ; briefing sur l'activité ; descente du début du canyon sur environ 300 mètres ; retour au véhicule ; retour au Gîte Tonic et récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- Techniques abordées : marche, nage, toboggans, saut, rappel.

### **Canyon demi-journée tous public/canyon de Saint-Auban :**

- Durée 3H
- Accueil au Gîte Tonic, présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel et équipement au local d'accueil (chausson et combinaison néoprène, baudrier, casque, corde) ; transport jusqu'au départ du canyon ; découverte du canyon ; briefing sur l'activité ; descente du début jusqu'à la fin du canyon sur environ 1 Km ; retour au véhicule ; retour au Gîte Tonic et récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- Techniques abordées : marche, nage, toboggans, saut, rappel et/ou tyrolienne.

### **Canyon journée /canyon de Riolan, Aiglun ou Maglia :**

- Durée 5 à 6H
- Accueil au Gîte Tonic, ou au départ du canyon, présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel et équipement (chausson et combinaison néoprène, baudrier, casque, corde) ; mise en place des navette au départ et à l'arrivée du canyon ; découverte du canyon ; briefing sur l'activité ; descente du début jusqu'à la fin du canyon sur environ 3 Km ; retour au véhicule ; navette voiture et récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- Techniques abordées : marche, nage, toboggans, saut, rappel et/ou tyrolienne.

### **Stage et week end**

Voir formule et stage et nous consulter.

**Prévoir maillot de bain, tee-shirt en lycra, chaussures aquatiques ou baskets, 1 litre d'eau/  
3 personnes, barres de céréale et pique-nique pour les descentes à la journée.**