

FICHE TECHNIQUE

HYDROSPEED

PERIODE

Du 1^{er} avril au 30 septembre

FORMULE

- 1/2 journée initiation
- 1/2 journée perfectionnement

SITE

- Gorges du Verdon et Haut Verdon.
- Vallée Var.
- Vallée de la Vésubie.
- Vallée de la Tinée.

RDV

- A définir en fonction des choix des itinéraires et aux bords des rivières..

PROGRAMME

- **Demi-journée découverte** : accueil sur le lieu de rendez-vous, présentation du public, de l'encadrement et de l'activité ; prise du matériel et équipement (chausson et combinaison néoprène, coupe vent et gilet, casque) ; briefing sur l'activité ; descente de la rivière ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- **Demi-journée perfectionnement** : accueil sur le lieu de rendez-vous, présentation du public, de l'encadrement et de l'activité ; prise du matériel et équipement (chausson et combinaison néoprène, coupe vent et gilet, casque) ; briefing sur l'activité ; descente de la rivière ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.

Prévoir maillot de bain, tee-shirt en lycra, chaussures aquatiques ou baskets, 1 litre d'eau/ 3 personnes, et barres de céréale.