

Week End petits bateaux

Plougrescant 10 et 11 avril

Salle de réunion et hébergement au camping du Varlen

Marées

Samedi.	PM 03:45	07,25	48	Dimanche.	PM 04:31	07,74	60
10	BM 10:12	03,33		11	BM10:52	02,81	
avril	PM 16:16	07,41	54	avril	PM 16:54	07,91	65
2010	BM 22:32	03,27		2010	BM 23:09	02,73	

Objectifs

- Apprentissage des mouvements d'eau aux abords des rochers
- Perfectionnement dans le contrôle d'un kayak, équilibre, direction, assiette
- évaluation et anticipation des risques
- travail affectif, peur, plaisir

Organisation

Jérôme Le Ray, JM Terrade

Attention, les navigations seront effectuées sous la responsabilité de chacun, assurez-vous de votre capacité et d'être couvert par une assurance

Programme

Navigations, topo sécu, briefing débriefing

Rendez vous le samedi à 10 h à la cale de Pors Hir

Bateaux / équipements

- 2m50> kayak rivière <4m, Polyéthylène équipé de réserves de sécurité, cale pieds plateforme conseillés
- pagaie solide
- néoprène conseillé, chaussures solides et tenant bien aux pieds
- Pharma embarquée
- Sécurité : casque, éponge pompe, gilet harnais conseillé, corde sécu

Attention, nombre de places limité à 20, par ordre d'inscription

Inscription avant le 26 mars

Nom

Tel

Mail

À retourner à JM Terrade rue Marguerite Allain Faure Kerguerwen 22300 Tredrez Locquemeau.

Repas en commun préparé par le camping du Varlen, cout 8€ 50 à l'ordre du camping du Varlen à régler lors de l'inscription

Réservation de votre emplacement ou de bungalow directement par vos soins

Camping Le Varlen 4, Pors Hir 22820 Plougrescant tel 02 96 92 52 15