



## FICHE TECHNIQUE POUR L'ACTIVITE CANYONING

- ✓ Prévoir : maillot de bain, serviette, chaussures types baskets et adhérentes allant dans l'eau.
- ✓ Pas de chaussures légères type sandales
- ✓ Pour les porteurs de lunettes : cordon de lunettes
- ✓ Chaussures de rechange et sèche
- ✓ Suivant les conditions climatiques, veuillez prévoir des vêtements de rechange adaptés.
- ✓ Durée : de 1h30 à 2h30 suivant le parcours réalisé. Le moniteur adapte le parcours en fonction du niveau des jeunes.

### **INFORMATIONS ET OBLIGATIONS**

Les groupes sont constitués au maximum de 8 jeunes et un accompagnateur.

Les jeunes doivent être en possession d'une attestation d'aisance en milieu aquatique, pouvant être délivré par un maitre-nageur en piscine.

**L'attestation porte sur l'aptitude à :**

- Effectuer un saut dans l'eau
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
- Nager sur le ventre pendant 20 mètres
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous un objet flottant

***Une fiche à compléter et à nous retourner vous parviendra lors de votre réservation.***

### **CONTENU PEDAGOGIQUE :**

L'activité canyoning permet de descendre un cours d'eau en utilisant des techniques de progression spécifiques. Le jeune devra :

- ❖ Se familiariser avec le milieu aquatique
- ❖ Accepter le franchissement d'obstacles
- ❖ Assurer sa propre sécurité
- ❖ Aider ses camarades dans la progression
- ❖ Respecter les consignes de sécurité

