

ACTIVITÉ CANOË-KAYAK AU SEIN DU CLUB MGEN.

Buts :

- Partager un moment de convivialité.
- S'entraîner mutuellement.
- Aller vers un milieu inhabituel.
- Découvrir et faire découvrir des lieux, une flore et une faune.

Moyens :

- Canoës et kayaks personnels.
- Canoës loués - à club ou amis : 1 à 5 € par jour et par personne.
- ou à un loueur : de 6 à 10 € par personne.

Où ?

Sur les rivières et plan d'eaux calmes de Charente-Maritime et départements voisins.

Quand ?

Les jours seront variés. Voir le calendrier des sorties.

« Pagayage » pendant 2 à 3 h avec pauses.

Heures d'hiver tous les 15 j, pique-nique avant la balade entre 13 h et 16 h.

Heures d'été, 3 par mois, balade entre 17 et 20 h, puis pique nique.

Les sorties sont annulées en cas de vent fort et en dessous de 5°.

Qui ?

- Des participants au club MGEN candidats à un peu d'exercice physique. (L'effort ressemble à celui de la marche et il est plus facile de s'entraider.)
- Il faut savoir nager 25 m et s'immerger.
- Les moments les plus risqués sont l'embarquement et le débarquement.
- Un gilet de sécurité et une pagaie sont fournis.

Combien ?

Les frais de déplacement (Voiture 0.20 € / km) sont partagés entre tous et les frais de location entre les non-propriétaires.

La feuille : règles de vie et technique est jointe, sinon la demander.

Attention le port du gilet de sécurité est obligatoire.

Jean Chaigneau
9 rue du Treuil Moulinier
17138 Puilboreau

CANOË
QUESTIONNAIRE À ME RENVOYER.
lettre ou mèl

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone _____ Portable _____

Courriel : _____

J'ai un canoë ou un kayak qui a place(s). **Entourez, barrez, remplissez.**

J'ai des barres de toit de voiture pour transporter un bateau oui non

J'ai une table de picnic pliante avec sièges. oui non

J'ai une boule pour tracter une remorque oui non

Mon expérience du canoë est - grande - moyenne - faible

Je pourrai faire découvrir _____

J'aimerais découvrir _____

Je joins un certificat médical de non contre-indication au canoë au bureau

Je certifie savoir nager 25 m et m'immerger.

Date et signature :