



# MATERIEL SORTIE CANOE KAYAK

## ½ JOURNEE & JOURNEE

### LYON URBAN KAYAK

Vous trouverez ci-dessous la liste de matériel à apporter pour votre sortie. Un équipement adapté aux conditions météo pourra vous être fourni en complément. **Dans tous les cas il nous faudra votre taille, poids et pointure du type « 1m80, 80Kg, taille vêtement L, pointure 42 ».**

#### POUR LA NAVIGATION

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement, évitez donc le coton, préférez les matières comme la laine et les fibres synthétiques.

- 1 T-Shirt de sport respirant
- **1 paire de chaussures fermées type basket** pouvant aller dans l'eau et avec de bonnes semelles
- 1 Short et/ou 1 collant de running selon météo
- 1 Maillot de bain
- 1 Paire de lunettes de soleil + cordon
- 1 Chapeau

#### POUR LA PAUSE DE MIDI / APRES LA NAVIGATION

- 1 tenue **complète** de rechange à laisser dans un sac dans le véhicule à l'arrivée
- 1 « Kway » ou petite veste type goretex
- 1 petit pull type polaire
- 1 Lampe frontale pour les sorties spécifiques en soirée ou parcours « Rhône Carrières de pierres blanches ».

#### DIVERS

- 1 Lampe frontale pour les sorties spécifiques en soirée ou parcours « Rhône Carrières de pierres blanches ».
- 1 petite pharmacie avec vos traitements personnels
- 1 Téléphone perso si besoin (attention aux forfaits internationaux selon destination, par ex Suisse).
- 1 pochette étanche pour le tel
- Papier Toilette + briquet pour se débarrasser du papier dans un sac zip-lock.
- 1 Paquet de mouchoirs jetables
- 1 bouteille ou poche à eau 1 ou 2 litres minimum selon conditions météo.
- Quelques barres de céréales ou énergétiques à grignoter
- 1 serviette de bain type microfibre à laisser à l'arrivée, si besoin.
- 1 ou 2 sacs poubelles de bonne qualité pour mettre vos affaires au sec à l'intérieur des sacs de portage.

**Des sacs de portage d'environ 30L par pers seront mis à votre disposition.**

**Éviter autant que possible d'emporter vos lunettes de vue, bijoux, téléphones et objets de valeur.**

#### Repas

Consultez la page [www](#) de la sortie concernée. Trois possibilités :

- Rien : souvent pour les sorties ½ journées.
- Pique-nique : tiré du sac dans les autres cas. Apportez tout le nécessaire (petit dej, déjeuner, diner). On aura un réchaud de dépannage pour faire chauffer de l'eau uniquement.
- Repas inclus dans la prestation : On s'occupe de tout - réchaud, couverts, verres, ... et bien sûr le repas.

#### Matériel fourni

Consultez la page [www](#) de la sortie concernée. Comprend en général, tout le matériel technique canoë ou kayak : embarcation, gilet de sauvetage, pagaie, jupette, matériel de sécurité collectif et individuel selon parcours (casque, corde de sécurité, paddle float, lampe de sécurité individuelle, bout de remorquage, écope, moyen de communication, etc.). Selon le parcours et les conditions météorologiques le matériel sera adapté (votre short/t-shirt, combinaison néoprène, combinaison sèche, etc.).

**Il vous manque quelque chose, contactez-nous ([yvericel@randovive.com](mailto:yvericel@randovive.com) – 06 83 81 82 41 ;-)**