



# FICHE TECHNIQUE HYDROSPEED

**Période :** du 1 avril au 30 septembre

**Formule :**

- ½ journée initiation
- ½ journée perfectionnement

**Sites :**

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

**RDV :**

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

**Programme :**

**½ journée découverte :**

- durée de 2h 30 à 2h30
- 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.

**½ journée perfectionnement :**

- durée 4 h
- 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/personnes, barres de céréale et pique-nique pour les descentes à la journée.***