

Le Canyoning

(Programme de la semaine à demander à l'accueil du point de vente)

Description: Le canyoning consiste à descendre en marchant dans un torrent de montagne naturel (non aménagé). Les obstacles sont franchis en sautant (de 2 à 10m, 2m étant le minimum obligatoire), en glissant (toboggan naturel), ou en rappel assuré par le guide.

A prévoir: Maillot de bain (pas de short de bain si possible car difficile avec la combinaison),
Baskets (assez larges car on y rentre avec des chaussettes Néoprène). Pas de Tongs (même à scratch).
Serviette de bain, petite collation pour après. Appareil photo étanche seulement.
Ficelle pour les porteurs de lunettes.

Matériel fourni: Combinaison Néoprène de 8 mm intégrale avec capuche, baudrier, casque, gants et chaussettes Néoprène.

Public: à partir de 8 ans (en fonction du canyon). **Savoir nager**
Groupe de 4 à 8 maximum par guide.

Encadrement: Guide de haute montagne ou Moniteur d'escalade, tous diplômés d'état.

Inscription: Nom, Numéro de Portable (*joignable le jour de l'activité*), E-mail.

Important: Renseigner l'âge, la taille et le poids des participants pour les combinaisons.

Si sans assurance couvrant cette activité, une assurance à la journée à 3€20 est disponible sur www.assurance-multi-sports.com

Canyon de l'Ecot *(Bonneval/arc)*

Description: Un superbe canyon très ludique et aquatique (glissade, toboggans, sauts...). Ouvert à tous ceux qui aiment l'eau. Le caractère ludique de ce canyon permet aux débutants comme aux initiés de se faire plaisir. Saut de 2m à 9m .

Horaire et lieu de rendez-vous: 9h30 au parking du Hameau de l'Ecot (3 kms après Bonneval/arc), après le Pont st clair à droite.

Public: à partir de 10 ans. **Savoir nager.** Etre suffisamment sportif pour marcher dans un torrent à la descente. Remontée raide de 80m à la fin du canyon.
Pour les 10-12 ans, demander l'avis à un guide ou BE.

Durée de l'activité: La partie "Canyon" de l'Arc que nous descendons fait environ 1,5kms. En Général à l'eau vers 10h-10h30, la descente dure de 2 à 3h. La sortie du torrent se fait vers 12h-12h30. Obligation de quitter le cours d'eau avant 14h, Fermé le Jeudi (lâcher d'eau)



Saut de 6m à l'écot



Grand toboggan au Boyat

Canyon du Boyat *(massif des Bauges)*

Description: Transport en minibus *(dans la limite des places disponibles)* -

Sauts, glissades, toboggans, le vrai fun du canyon! Un petit canyon facile et abordable pour tous et qui peut donner de bonnes sensations aux plus avertis. Ce canyon est court (300m) mais très ludique. En Général à l'eau vers 15h30, nous passons environ 2h dans l'eau. Nous le faisons plusieurs fois (2 ou 3) de manière différentes à chaque descente. Nombreuses possibilités de sauts différents sur les rives.

Public: à partir de 8 ans. **Savoir nager.** Remontées à pied le long du canyon.
Pour les 8-10 ans, demander l'avis à un guide ou BE.

Horaire et lieu de rendez-vous: 13h45 à Aussois (Roche Chevière)/ 14h Modane (Casino)/ 14h10 Orelle (grand parking de la télécabine)/ 14h20 St Michel (Gare)/ 14h35 St Jean de Maurienne (Hermillon, parking Intermarché)

Durée de l'activité: En Général à l'eau vers 15h30, nous passons environ 2h dans l'eau. Nous le faisons plusieurs fois (2 ou 3) de manière différentes à chaque descente.

Canyon du Grenant (*Aiguebelette*)

Description: Transport en minibus (*dans la limite des places disponibles*) -

Petite marche d'approche (30min) - Un canyon qui allie l'aspect ludique à l'aspect technique. Sans être difficile, les débutants pourront apprendre le rappel en cascade et s'amuser sur des sauts, des toboggans et des glissades.

Horaire et lieu de rendez-vous: 8h30 à Aussois (Roche Chevrrière)/ 8h45 Modane (Casino)/ 9h Orelle (grand parking de la télécabine)/ 9h15 St Michel (Gare SNCF)/ 9h45 St Jean de Maurienne (Place de la Cathédrale)

Durée de l'activité: Canyon journée. 3 à 4 h de descente dans l'eau. Prévoir pique-nique.



Enchaînement de glissades au Grenant



Toboggan contrôlé à l'Ecot!

Canyon de Caprie (*Italie*)

Description: Transport en minibus (*dans la limite des places disponibles*) -

Le versant transalpin du canyon - Un splendide canyon italien pour des jeux de sauts et de toboggans. On pourra y réaliser des rappels pour une technicité accessible aux débutants.

Horaire et lieu de rendez-vous: 8h30 à Aussois (Roche Chevrrière)/ 8h45 Maison de la Vanoise (termignon)

Durée de l'activité: Canyon journée. 3 à 4 h de descente dans l'eau. Prévoir pique-nique.