

Randonnée en Canoë kayak dans les Gorges de l'Aveyron

Nos conseils pour réussir votre randonnée kayak

Afin de bien préparer votre randonnée canoë de plusieurs jours, nous vous apportons ici quelques conseils :

Choisissez une randonnée en tenant compte de votre condition physique, de votre niveau d'expérience, de la période envisagée (printemps, été, automne).

Obligation :

Les randonnées en canoë présentées sur le site sont accessibles à tous, seuls conditions :

- savoir nager 25 m et s'immerger,
- porter un gilet aide à la flottabilité et des chaussures fermées tout au long de votre randonnée.

Petits conseils - équipement :

- Pensez à votre équipement vestimentaire, il ne sera pas le même en fonction de la période de l'année de votre randonnée canoë-camping,
- Prenez un téléphone portable avec chargeur,
- Le port de lunettes de soleil et d'un chapeau permet de mieux voir la surface de l'eau,
- Porter des chaussures d'eau (au besoin vous en trouverez en vente sur nos bases).

Petits conseils - alimentation :

- Prévoyez un minimum de 2 L d'eau/pers/jour et assurez-vous qu'elle soit facile d'accès dans l'embarcation. *Attention ! Même si l'eau de la rivière est limpide, elle peut être non potable,*
- Prévoir suffisamment de nourriture pour votre randonnée,
- Pour les grandes randonnées, faire des pauses dans les villages pour vous ravitailler (attention aux horaires d'ouverture des commerces, souvent fermés en début d'après-midi).

Assurez-vous de laisser un minimum d'impact sur l'environnement lors de votre séjour.

Quoi apporter ?

Voici une liste de matériel de base dont vous pourriez avoir besoin lors de votre prochaine excursion de canoë-camping. Cette liste est non exhaustive et vous pourrez la faire évoluer au fil de vos sorties et de vos expériences !

Équipement de camping : Tente (éviter les tentes autoportantes), sac de couchage, matelas de sol, bâche, corde, lampe ou lampe frontale, papier journal...

Équipement de cuisine : Nourriture, vaisselle ou gamelles, verres, réchaud de camping, gaz, poêlon, savon biodégradable, ouvre-boîte, papier d'aluminium, sacs poubelles, allumettes ou briquet, bougies, couteau multi-utilité, sacs pour rapporter les déchets...

Vêtements : Vêtements de navigation et vêtements de rechange, à manches courtes et à manches longues, vêtements chaud, shorts et/ou pantalons, maillot de bain, vêtements de pluie, sous-vêtements, chapeau, chaussures, sandales, vêtements de rechange...

Effets personnels : Téléphone portable, lunettes de soleil, gourde, appareil photo, jumelles, chasse-moustiques, baume à lèvres, crème solaire, serviette de bain, savon et shampoing, brosse à dents et dentifrice, papier hygiénique ainsi qu'une trousse de premiers soins...



NATURE ESCAPADE- Sarl H2O

Bureau : 22 bvard des thermes 82140 Saint Antonin Noble Val . Tel: 05 63 31 41 76

www.nature-escapade.com courriel: aveyron@canoer.fr