

# 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**