



NOS RECOMMANDATIONS

Avant d'entreprendre la pratique de l'une de nos activités, faites le point sur votre condition physique et les risques encourusdu concret.

Tenez compte du **niveau d'exigence physique** comme indiqué sur chacune de nos fiches techniques par les sigles suivant et comme référence **la personne la moins sportive du groupe** :

- ★ ★ ★ ★ ★ **très facile**, accessible à tous, peu de dénivelé, équivalent à 2h de rando légère.
- ★ ★ ★ ★ ★ **facile** mais nécessite des précautions, dénivelé pouvant poser problème, attention à la surcharge pondérale, équivalent à 3h de rando légère.
- ★ ★ ★ ★ ★ **assez difficile**, engagement physique, équivalent à 5h de rando
- ★ ★ ★ ★ ★ **très difficile**, précautions et préparation nécessaire, équivalent à 7h de rando
- ★ ★ ★ ★ ★ **extrêmement difficile**, précautions et préparation sans commune mesure....

Avant toutes activités, **quelques questions à se poser** :

Est-ce que je **pratique une activité sportive** périodiquement?

Suis-je capable de marcher **1 heure de plus que le niveau exigé**?

Ai-je des **appréhensions fortes** face **au vide**, **à l'immersion** ou **au confinement** (spéléologie)??

Ai-je des **contre-indications médicales** à la pratique des activités de pleine nature?

Quels sont mes **antécédents traumatiques** récents ou récurrents?

Les cas les plus répandus : laxité des articulations pouvant entraîner une luxation, de l'épaule majoritairement; les scolioles ou autres déformations de la colonne vertébrale peuvent entraîner des traumatismes grave par compression des vertèbres lors des sauts en canyoning, etc.....

Parlez-en dès votre premier contact, nous saurons vous guider dans vos choix d'activité ou tout simplement éviter le pire lors de nos aventures, sauts inadaptés en canyoning par exemple, etc...

N'oubliez pas que l'inaccessibilité du terrain peut transformer rapidement une situation anodine en calvaire!!!!

OPTION LOCATION CHAUSSURES

L'utilisation de chaussures recommandées vous assure les meilleures performances en

termes d'adhérence et de confort,

à vous de choisir....



Mic Canyon: Chaussure en caoutchouc très résistante, avec semelle adhérente. Développée pour la pratique de la spéléologie et pour la descente de canyons.

Poids : 1 500 gr. la paire

Tarifs : 3€ la demi-journée

Notre avis : caoutchouc naturel, l'adhérence assurée

TAILLES DISPONIBLES : de 37 à 50