



## **Week-end eau-vive :Rafting/ Nage en eau-vive/ Cano-Raft**

Des neiges éternelles de la Vanoise et de la Tarentaise en Savoie naissent des rivières et canyons fabuleux pour découvrir les sensations de la descente de rivière. Vous pratiquerez durant ce Week-End du Rafting, du cano-raft, de la nage en eau-vive sur les plus beaux parcours Savoie, la Haute-Isère et du Doron de Bozel. Notre équipe de guides saura vous faire partager leur passion et leur expérience de l' eau-vive pour que vous viviez un week-end unique.

Au fil du week-end:

Premier jour: journée rafting Isère/Doron :

Votre première matinée est consacrée à la descente intégrale de la Haute-Isère de Bourg St Maurice à Centron, soit 22 km de descente non-stop que nous dévalerons en 2H15 environ. Nous débutons par le parcours d'initiation, Bourg-Bellentre afin que tous puissent découvrir progressivement les techniques et les sensations du raft. Nous enchaînons ensuite sur la partie sportive de la Haute-Isère avec les célèbres rapides d'Aime et les magnifiques gorges de Centron que nous découvrirons en prenant notre temps.

Après un déjeuner pris au bord de l'eau, nous partons pour la descente du Doron de Bozel qui est une des rivières les plus rapides des Alpes du Nord. Nous dévalons en raft ce superbe parcours très différent de la Haute-Isère. Virages serrés, petites chutes, navigation en sous-bois, cette rivière laissera des souvenirs inoubliables !

Deuxième jour: nage en eau-vive, cano-raft sur la Haute-Isère.

Lors de cette deuxième journée vous découvrez deux nouvelles disciplines d'eau-vive, une le matin et une l'après-midi. Vous descendez le matin le parcours de Bourg St Maurice à Gothard en cano-raft et l'après-midi le parcours des gorges de Centron en nage en eau-vive. Tout est prétexte alors pour jouer avec l'eau-vive: surf dans les rouleaux, esquimautage au sommet de la vague, arrêt à l'aide des contre-courants. Les deux demi-journées d'activité sont entrecoupées par un déjeuner pique-nique.

Fin des activités vers 17H00.

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié à tout moment en raison des conditions climatiques et du niveau des eaux .

Vos activités :

Le rafting: Sport d'équipe par excellence, convivial, le raft dompte par une technique très accessible les eaux les plus vives. Il permet à chacun de vivre les émotions de la descente de rivière et de découvrir des paysages inaccessibles autrement.

La nage en eau-vive: C'est une activité aquatique qui permettra à chacun, équipé de palmes et de l'hydrospeed, de découvrir toutes les finesses de l'eau-vive.

Le cano-raft: Le cano-raft est une embarcation gonflable comme le raft, qui permet de descendre en tandem des rapides sportifs sans les inconvénients du canoé traditionnel grâce à son insubmersibilité et sa stabilité.

Niveau et conditions de navigation: Les sports d'eau-vive ne demandent pas de compétence technique particulière, ni une condition physique importante. Ils sont abordables par tous les amateurs de pleine nature et d'activités physiques. Il est cependant nécessaire d'être en bonne santé, de savoir nager et s'immerger sous l'eau pour pratiquer la descente de rivière (avant l'embarquement, chaque participant devra signer un formulaire sur lequel il affirmera qu'il sait nager et s'immerger, qu'il est en bonne santé et qu'il est conscient des risques



inhérents à toute activité sportive évoluant dans un milieu naturel). Il est recommandé toutefois pour ceux qui veulent pratiquer la nage en eau-vive de maîtriser le palmage.

Classification des parcours en débit (bas, moyen, haut):

La Haute-Isère: Bourg-Gothard: cl (2,3,3). Gothard-Aime: cl (3,4,4) Aime-La Pucelle: cl (2,3,3). La Pucelle-Centron : cl (3,4,4sup)

Le Doron de Bozel: Pont de Vignotan- Piscine de Brides: cl (4,4sup,5) Piscine de Brides - Base 3 vallées : cl (3,4,5) Base 3 Vallées- Moûtiers: cl (2,3,3)

Classement international des rivières: Classe 1: Facile: Cours régulier, petits courants, obstacles simples. Classe 2: peu difficile: cours irrégulier, petites vagues, faibles rapides. Classe 3: moyennement difficile: vagues, mouvements d'eau et rapides marqués, parfois manoeuvriers par la présence de blocs. Classe 4: difficile: vagues continues, rouleaux puissants, rapides techniques et dénivelés importants. Classe 5: très difficile: rapides à reconnaître inévitablement, obstacles dangereux (blocs, mouvements d'eau à rappels). Classe 6: limite de la navigabilité ( infranchissable)

Équipement personnel pour naviguer: Un maillot de bain et facultativement un petit sous-pull polaire (thermolactyl) à mettre sous la combinaison néoprène. Pour les personnes portant des lunettes et devant les garder pour les activités nautiques, prévoir un attache lunettes efficace.

Encadrement:

Ce week-end est encadré par l'équipe des Coureurs de Rivières/ River Runners, guides de rivière Brevetés d'État professionnels.

Accès:

Autoroute ou N90 jusqu'à Albertville, Moûtiers, puis Bourg St Maurice. Distance Lyon/Bourg St Maurice 200 km (2H00 en voiture par l'autoroute).

Rendez-vous:

A 9h00 au Chalet des Coureurs de Rivières à Bourg St Maurice.

Pour accéder à l'embarquement prendre à l'entrée de Bourg St Maurice la route de Hauteville située sur votre droite (indiqué également Base Internationale de canoé-kayak). Descendre 1 km, passer devant la base Internationale de canoé-kayak et traverser le pont qui enjambe la Haute-Isère. Prendre le premier chemin sur votre droite. Vous arrivez à l'embarquement (Chalet Coureurs de Rivières) où se trouve votre équipe de guides de rivière.

Tarif personne : 170-180 €

Le prix comprend : L'organisation et l'encadrement par l'équipe des Coureurs de Rivières, guides de rivières diplômés d'État \* le prêt du matériel : raft, hydrospeeds, canoés gonflables, équipements complets de rivière (combinaison néoprène intégrale, gilet haute-flotabilité, chaussures de rivière, casque...)

\* un véhicule d'assistance pour transporter l'équipement et remonter les participants au point de départ.

Le prix ne comprend pas: L'hébergement \* les déplacements entre les différents points d'embarquement.

Hébergement: Nous vous proposons différents hébergements du gîte de séjour à l'hôtel de \* à \*\*\* en passant par le camping ou le bivouac, lors du montage du séjour nous vous présenterons les différentes options.