



RIVIERES ET CANYONS DE TARENDAISE: Week-end eau-vive rafting/nage en eau-vive/cano-raft/canyoning

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, de la descente de canyon sur les plus beaux parcours de la Haute-Isère, du Doron de Bozel, du canyon des Eaux-Rousses. 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, descente du canyon des Eaux-Rousses.

Lors de cette deuxième journée vous pouvez choisir de découvrir au choix deux activités, une le matin et une l'après-midi, parmi les trois activités proposées. Vous pouvez descendre le parcours des gorges de Centron de la Haute-Isère en cano-raft ou 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. Vous pouvez également découvrir la descente de canyon. Le canyon d'initiation que nous descendrons est le canyon des Rousses, très accessible par ses petits sauts et rappels et sa progression à travers des gros blocs. Les deux activités seront entrecoupées d'un déjeuner pique-nique où tout le monde se retrouve. 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.

La descente de canyon: Evasion est le maître mot de ce monde de gorges, de canyons et de barrancos où roche, eau et soleil se mêlent harmonieusement. Se glisser dans l'eau, nager, puis désescalader pour marcher dans le courant, descendre en rappel une cascade, sauter dans une vasque limpide...



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)

Equipement personnel pour naviguer: Un maillot de bain et un pull en laine ou un petit sous-pull polaire (thermolactyl) à mettre sous la combinaison néoprène (impératif), une paire de chaussures de sport qui tient la cheville (elles sont destinées à aller dans l'eau!) . 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'Etat 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 9h15 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 où se trouve notre chalet.

Tarif personne : 170 €. Le prix comprend : L'organisation et l'encadrement par l'équipe des Coureurs de Rivières, guides de rivières diplômés d'Etat * 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.