



Ma 1^{ère} sortie



Bonjour

C'est la 1^{ère} fois que vous envisagez de participer à une sortie en canyoning.
Pour préparer efficacement votre séjour, vous devez avoir :

- Une **combinaison néoprène**, indispensable, en 1 ou 2 pièces, d'épaisseur optimale 5 mm et quasi intégrale (*le shorty ne peut s'utiliser éventuellement qu'en pleine été dans des canyons peu alimentés en eau*). Une jupe de protection vous sera fournie pour la protéger des frottements; dans le même ordre d'idée, des protections de roller (*non fournies*) retardent l'usure et les déchirements au niveau des genoux et des coudes.

Plusieurs solutions existent pour s'en procurer une : La louer éventuellement dans des magasins spécialisés (plongée, nautisme), l'emprunter à un ami voire nous demander si l'un d'entre nous n'en aurait pas un ancien modèle ; cela peut arriver ; autre possibilité, si l'on pense renouveler l'expérience : en acheter une neuve (130€ environ) ou suivre les soldes spécialisées des magasins de sport (à moitié prix) ou encore les magasins Troc-sport (Chantepie) pour les occasions ; dans tous les cas la combinaison doit être bien ajustée au corps.

- Des **chaussures**, hautes couvrant les chevilles et du style chaussures de randonnée moyenne montagne. Il est inutile de prendre des chaussures de marque qui seront régulièrement mouillées et sèches en permanence avec un taux d'usure élevé ; il est hautement souhaitable d'avoir des semelles qui accrochent et dont les crampons ne soient pas trop usés sinon la promenade va vite se transformer en glissades permanentes voire dangereuses et fatigantes ; un 1^{er} prix de chaussures même en magasin Discount suffit amplement à partir du moment où les règles ci-dessus sont respectées ; Éviter de préférence les chaussures à semelle lisse pour votre confort.

Si vous avez peur d'avoir les pieds gelés, de simples chaussons néoprènes sont très utiles et confortables pour garder un peu de chaleur ; dans ce cas les chaussures devront avoir une taille d'au moins 1 chiffre supérieur à votre taille normale ; le mieux est d'essayer l'un avec l'autre.

- Le **maillot de bain** est indispensable bien sur ainsi que la **serviette**
- **Attaches-lunettes** si l'on ne peut s'en passer et « **chouchous** » sont obligatoires pour attacher les cheveux longs.
- **L'appareil photo** (miniature) pour immortaliser vos futurs exploits sera placé délicatement dans un bidon étanche.

Le **baudrier**, les **mousquetons**, **descendeur** et **casque** seront fournis par le club et dont la location est comprise dans le montant d'assurance.

Votre **assurance d'activité** est sous forme de coupons **jaune** (à la ½ journée ou à la journée) ou **vert** (3 jours d'activité) ; ils vous seront remis ou envoyés une semaine avant le départ ; vous devrez impérativement compléter les 2 volets et renvoyer à la FFS (l'adresse est indiquée sur le coupon) celui qui lui est destiné 24h au plus tard avant le début de l'activité (cachet de la poste faisant foi) ; ainsi vous serez couvert durant l'activité.

Il ne reste plus qu'à apporter votre **bonne humeur** légendaire dont nous ne pourrions pas nous passer et c'est parti...

Patrick

Réalisé par Patrick VRINAT
vri@cegetel.net