

RECOMMANDATIONS - CONSIGNES

Techniques, vestimentaires, médicales

Quelle que soit l'activité choisie :

- Les personnes susceptibles d'avoir des problèmes cardiaques ou pulmonaires, trouble du vertige ou toute autre déficience ou maladie ayant une répercussion sur la forme physique devront avoir consulté leur médecin et se conformer à son avis avant de s'engager à participer aux activités. Elles devront en outre en prévenir le moniteur afin qu'il prenne connaissance du risque et puisse prendre toute disposition.
- Les vêtements devront dans tous les cas être adaptés à la saison et à l'altitude. Il appartient au participant de se renseigner des conditions climatiques du moment.
- Les participants devront respecter scrupuleusement les consignes des moniteurs.
- Les participants devront avoir fait un repas correct avec apport en sucre lent au préalable et disposer d'un coupe faim (type barre de céréales) et d'eau.
- Une activité sportive ne se pratique jamais sans risques, surtout pour des non initiés. Le risque de chutes est le plus fréquent. A ce titre il est recommandé de se démunir des accessoires de valeur (type montre...). Les lunettes lorsqu'elles sont indispensables seront munies d'un cordon afin de ne pas les perdre tout en sachant qu'elles sont vulnérables lors des chutes.
- Prévoir des affaires de rechange.

PREVOIR DES PETITES BOUTEILLES D'EAU POUR LES PARTICIPANTS

Canoë lac et rivière, radeau, raft, canyon, autres activités nautiques



Conditions physiques : savoir nager / ne pas avoir peur de l'eau.

Niveau : facile



Equipement vestimentaire : durant l'activité : maillot de bain, short (ou vêtement léger) et tee shirt. A défaut de combinaison néoprène pull de laine par temps froid. Basket pouvant aller dans l'eau. Casquette lunette et crème solaire en cas de soleil.
Après l'activité : serviette de bain et change complet.



Risques particuliers : chute, contusion, ...

Consigne particulière : ne jamais quitter le gilet de sauvetage