

Equipement & formalités

Equipement fourni (balades et séjours)



- Kayaks de mer pontés, principalement des monoplaces
- Pagaies
- Jupettes d'étanchéité
- Gilets de flottabilité
- Tout l'équipement de sécurité et de navigation est fourni.
- Des sacs étanches vous seront fournis pour emmener vos « petits effets personnels » (appareil photo pour la pause, goûters, etc.)
- Shorty néoprène si les conditions l'exigent
- Assiettes, couverts et gobelets

Equipement personnel essentiel

Pour l'ensemble des sorties, prévoir :

- un short et/ou maillot de bain
- un T-shirt en fibre synthétique qui conserve la chaleur même mouillé, type lycra, manches longues (pour éviter coups de soleil et tendinites)
- un coupe-vent léger type K-way
- une gourde/bouteille d'eau (1,5L)
- des chaussures fermées qui ne craignent pas l'eau : chaussures d'eau (le top)/bottillons néoprène, vieilles chaussures de sport,
- une casquette ou un chapeau (résistant au vent, protégeant tête/nuque/oreilles selon vos besoins)
- des lunettes de soleil couvrantes cat. 3+, **avec cordon**
- de la crème solaire (indice élevé, résistante à l'eau)
- des barres de céréales ou biscuits, fruits secs ...
- un pull chaud type sweat-shirts ou laine polaire (notamment au printemps et à l'automne)

Equipement personnel conseillé

Pour les séjours, nous suggérons :

- une serviette de bain
- des vêtements de rechange de saison : pantalon long/survêtement, polaire, chaussures fermées
- une lampe de poche légère/frontale (grottes)
- masque/tuba/palmes pour la pause
- des protections solaires pour la peau et les lèvres
- de quoi soulager les maux de tête et les courbatures. Demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.
- des gants de voile pour la protection des mains
- un appareil photo (étanche ou dans une housse étanche)
- pour votre matériel à protéger de l'eau, des petits sacs étanches ou sacs congélation étanches à Zip (**l'étanchéité des caissons des kayaks et des sacs étanches fournis n'est pas toujours parfaite**)

Pour les séjours avec bivouacs

- un duvet (le plus compact possible), un matelas gonflable si léger et compact
- une lampe de poche légère/frontale (bivouacs et grottes)
- du produit anti-moustique

Formalités administratives

Carte d'identité en cours de validité (passage en eau Espagnole).

Formalités santé

Si vous avez une condition de santé particulière (médicaments particuliers à prendre, régimes, hypoglycémies fréquentes, spasmophilie, épilepsie, etc.) qu'il vous semble important de faire connaître, n'hésitez pas à le formuler au préalable ou à votre arrivée sur place afin que le responsable puisse aménager le séjour et réagir plus efficacement en cas de problème pendant son déroulement.

Les bonnes réactions sont plus aisées lorsque l'on est informé.