



## **RIVIERES ET CANYONS DE SAVOIE : Séjour eau-vive Rafting-Nage en eau-vive-cano-raft-canyoning**

Des neiges éternelles de la Tarentaise et du Massif du Mont-Blanc naissent des torrents et canyons fabuleux pour les passionnés de la descente de rivière. De l'Intégrale de la Haute-Isère aux gorges de la Dora-Baltée en rafting, vous pratiquerez durant ce séjour également tous les sports d'eau-vive sur les plus belles rivières et canyons des Alpes du Nord en découvrant les vallées de la Tarentaise et du Val d'Aoste en Italie. Durant ce séjour inédit, les guides de rivière brevetés d'Etat sauront faire partager leur passion des eau-vives et la connaissance de leurs rivières.

Au fil des jours

Premier jour: Rafting et nage en eau-vive sur la Haute-Isère

Accueil par vos guides de rivière au bord de la Haute-Isère sur la base internationale d'eau-vive à Bourg St Maurice. Présentation par les guides de rivière du séjour, du matériel utilisé et des caractéristiques essentielles du milieu eau-vive ainsi que sur la sécurité. Le matin nous descendons en rafting la Haute-Isère de Bourg St Maurice à Gothard( classée 3) avec comme thème la découverte de l'eau-vive et des techniques de sécurité (test de nage dans un rapide classe 2, utilisation des cordes de sécurité, récupération d'un nageur...) et nous enchaînons toujours en raft le parcours des rapides d'Aime de la Haute-Isère. Premières sensations, premières émotions !

L'après-midi nous descendons en nage en eau-vive les magnifiques gorges de Villette entre Aime en Centron. Tout est prétexte pour jouer avec l'eau-vive, surf dans les rouleaux, esquimautage au sommet de la vague, s'arrêter à l'aide des contre-courants,...sauter du Pont Romain !

Deuxième jour: Cano-raft sur la Haute-Isère et rafting sur le Doron de Bozel.

Nous débutons cette journée en descendant le parcours Bourg-Gothard en cano-raft. Nous affinons les techniques de navigation découvertes sur le raft et nous apprenons à conduire nos embarcations en autonomie.

L'après-midi nous quittons la vallée de Tarentaise pour rejoindre la vallée des Bellevilles et sa magnifique rivière, le Doron de Bozel. Nous descendons en rafting ce superbe parcours très différent de la Haute-Isère. Virages serrés, petits seuils, navigation en sous-bois, cette rivière laissera des souvenirs inoubliables !

Troisième jour: Initiation canyoning et perfectionnement nage en eau-vive ou cano-raft

Nous consacrons cette demi- journée à la descente du canyon des Rousses située à proximité de la Léchère idéal pour l'initiation à cette activité. Nous partons dans ce canyon caractérisé par des rappels de 2 à 7 m, de petits sauts et de toboggans.

L'après-midi perfectionnement en nage en eau-vive ou en cano-raft selon le choix des stagiaires dans les rapides les plus puissants de la Haute-Isère, les rapides d'Aime.

Quatrième jour : Canyoning.

Nous consacrons cette journée à la descente du canyon de Montmin ou de la Cascade d'Angon suivant le niveau des eaux . Nous partons donc soit dans le canyon de montmin caractérisé par de petits sauts, de jolis toboggans et cinq rappels de 7 à 15 mètres, soit dans le canyon de la cascade d'angon et ses grands rappels (40 m , 20 m en pendulaire... ). Les deux canyons finissent tous deux à proximité du magnifique lac d'Annecy où nous nous baignons.



Cinquième jour:

Rafting sur la Dora-Baltée en Italie.

Nous prenons la route du col du Petit St Bernard (2300 m. ) où nous admirons le magnifique massif du Mont-Blanc. Nous arrivons sur le Val d' Aoste où coule la légendaire Dora-Baltée. Nous descendons les plus beaux parcours de la Dora-Baltée en rafting avec notamment les rapides de Pré-Saint-Didier se terminant par le franchissement du fameux barrage-glissière. Nous terminons notre séjour par les gorges de Levérogne où le passage du Moby-Dick sera le bouquet final de notre navigation.

Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment ou du niveau des eaux. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

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...

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

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

La Dora-Baltée : Pré St Didier- La Salle (4,4sup,5), Cascade de Lantenay-Equilivaz (3,4,4), Gorges d'Avise (4,5, 6), Levérogne-St Pierre (3,4,4 sup).

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)

Niveau

Ce séjour sur les rivières ne demande ni de compétence technique particulière, ni une condition physique exceptionnelle; les sports d'eaux-vives sont abordables par tous les amateurs de découvertes et de sensations



nouvelles. Il est cependant nécessaire d'être en bonne santé, de savoir nager et s'immerger sous l'eau pour pratiquer la descente de rivière. Conditions: Savoir nager 50 M et s'immerger sous l'eau.

#### Encadrement

Ce séjour est réalisé et encadré par l'équipe des Coureurs de Rivières, guides de rivière diplômés d'état et rafteurs professionnels.

Tenue vestimentaire pour les sports d'eau-vive.

Un maillot de bain, un petit pull en laine ou un sous-vêtement de type Helly-Hensen et Damart, une paire de chaussures qui tiennent bien les chevilles (si possible usagée car elle est destinée à aller dans l'eau), une paire de chaussettes de laine. Pour les personnes portant des lunettes, prévoir un attache lunettes efficace. Prévoir également un duvet pour le gîte.

#### Accès

Par Chambéry, autoroute ou N90 jusqu'à Albertville, Moutiers, puis Bourg St Maurice.

Distance Paris/Bourg St Maurice: 670 km (autoroute et voies rapides jusqu'à Moutiers)- Durée du voyage en voiture: compter 7H00

Tarif activité: 430 Euros/personne Ce prix comprend: \* L'organisation du séjour \* L'encadrement par l'équipe des Coureurs de Rivière, guides de rivière diplômés d'Etat. \* Le prêt du matériel: flotteurs hydro, équipements complets de rivière (combiné néo, chaussons néoprènes, gilet haute-flotabilité, pagaie, casque, kit de sécurité) \* les transferts activités au départ du gîte.

Ce prix ne comprend pas: \* Une assurance activité facultative par personne.

#### Hébergement

Hébergement en demi-pension du lundi au vendredi midi au gîte de Vulmix, ou à l'hôtel Bon Accueil de Lanry (chambre de 2 à 6 - possibilité d'avoir des chambres double avec supplément) et pique-nique pour les déjeuners.

Tarif/personne: 220 Euros/pers

Possibilité d'hébergement la veille et le lendemain du séjour.

Vous pouvez également choisir une solution camping à côté de notre chalet.