

Le canyoning c'est quoi ?



Le canyoning est une activité sportive de pleine nature, aquatique et ludique. Elle consiste à progresser à pied dans le lit d'une rivière, dans des gorges ou des ravins étroits. La descente de canyon fait appel à des notions de marche en terrains variés, à la nage, des sauts, des toboggans, ... Alors que les obstacles les plus verticaux nécessitent de faire appel aux techniques de corde (rappel, tyrolienne, ...).

Pour qui .?



Le Canyoning est ouvert a tous, à la demie journée, journée, Week end ou bien séjour. Il suffit d'adapter le parcours .. bien souvent nous vous conseillons de commencer par un niveau 2 (couleur verte). Débutants, sportifs ou pas, les choses importantes est d'être un minimum en condition physique, de signaler tous soucis de santé.

Condition de participation

Avoir une bonne forme physique
Ne présenter aucune contre-indication à la pratique
Être âgé de 10 ans minimum
Savoir nager

Matériel fourni



Combinaisons néoprènes intégrale
Chaussettes néoprène
Casque
Baudrier avec longe double
Descendeur
Sac de canyon
Bidon étanche

Que dois-je prévoir?

Un maillot de bain
Des affaires de rechange
Des chaussures à lacets pour aller dans l'eau (baskets/chaussures de marche)
Un pique-nique (sandwich, barres énergétiques) pour les sorties à la journée
De l'eau en bouteille plastique (1,5 litres/personne)
Un cordon si vous portez des lunettes
Un élastique pour attacher les cheveux longs
Votre bonne humeur et un joli sourire.

Les questions que l'on se pose avant de venir .?

Dois je être sportif pour pratiquer le Canyoning .?

Non, il faut un minimum de condition physique, tu sais marcher 1 km .. c'est bon.
Nous adaptons le parcours de Canyon en fonction de votre niveau, de vos envies, et

de vos attentes. Tous nos niveaux de difficultés sont bien précis avec des pré requis, ce qui nous permet de bien cibler votre niveau dès la prise de contact.

J'ai des enfants en bas âge ?

L'âge minimum pour la pratique chez Anti-Atlas Aventures est de 10 ans, un âge où l'enfant pourra apprécier à sa juste valeur les joies du Canyoning. L'enfant doit bien sûr savoir nager et être accompagné.

Je ne veux pas sauter ... C'est normal le saut n'est pas quelque chose de naturel chez certaines personnes. règle importante: le saut n'est pas obligatoire. Il y aura toujours une alternative (contournement à pied, descente sur corde, ..). Mais si on peut à la fin de la sortie, réussir à vous faire réaliser un petit saut ce sera une réussite pour les moniteurs et une fierté pour vous aussi.

Il y aura du rappel sur corde ?

Oui bien sûr ... Toutes les descentes à partir du niveau 2 comportent 1 ou plusieurs rappels, de différentes hauteurs. Là aussi, les rappels seront adaptés à votre niveau de sortie ... Une formation en début de séance vous sera donnée par le moniteur.

Le déroulement d'une sortie canyoning

Chaque canyon est programmé à la journée ou quelques fois à la demi-journée et commence le matin par la distribution du matériel au bureau d'accueil.

Ce point de rendez-vous se fera à la base d'activité Anti-Atlas Aventures

Après un trajet, on arrive sur le site. La plupart des canyons nécessitent une marche d'approche, ce qui nous permet d'apprendre à nous connaître mais aussi de découvrir la faune et la flore de nos vallées.

Après la sortie, vous pourrez gratuitement télécharger les photos de la journée.