

**Recommandations vestimentaires & prérequis personnels.**

Nous ne pouvons être tenu responsables pour le manque de confort de nos participants, ou leur exclusion de l'activité, causé par la non-observation de la présente.

**ALCOOL**  
**0 %**  
**ZERO**

Casquette

Attache lunettes

Anorak coupe-vent et étanche.  
Genre K-Way.

Maillot de bain.

Vêtements de sport dans la nature, **adaptés aux conditions météo.**

T-Shirt, manches courtes ou longues, de préférence en matériau synthétique.

**Chaussures solides et fermées !**

- Pas de flip-flop.
- Pas de sandales.
- Pas de crocs.

**Pieds nus interdit !**

Vêtements et chaussures de rechange et drap de bain.

**A** Savoir nager pendant 15 minutes!

**B** Savoir immerger sa tête jusqu'à -1m !

**C** Piquer une tête d'une hauteur de 1 mètre!

**D** Pas de contre-indication médicale à la pratique du canoë-kayak !