

INFORMATIONS SPORTIVES

(en complément de la feuille intitulée « informations et recommandations sanitaires concernant l'encadrement et la pratique sportive »).

Les horaires de séances :

- De 8h45 à 11h45 et de 13h45 à 16h45
OU
- De 9h15 à 11h45, de 13h30 à 16h et de 16h30 à 19h uniquement du 11 au 31/07/2022 : haute saison.

Les tenues et consignes :

Spéléologie : se présenter en début de séance avec des **vêtements de rechange**. **Prévoir des vêtements chauds (manches longues et bas long)** ne craignant pas de les salir. La paire de bottes est vivement conseillée.

Orientation : tenue de sport traditionnelle, baskets (lacées !) et une montre (si possible).

Environnement : sous forme de randonnée pédestre, prévoir des vêtements et chaussures confortables.

Kayak, stand up paddle, aviron, planche à voile, optimist, catamaran, ski nautique, dragon boat : maillot de bain et serviette, **chaussures d'eau** (avec un bon maintien ou **une paire de baskets**), **tee-shirt obligatoire** (pour une question d'hygiène). Prévoir pull, coupe-vent, bonnet, gants en fonction de la météo du jour.

VTT : tenue de sport traditionnelle. Le short est préférable au survêtement (en haute saison). Les bidons et casques sont fournis. Lunettes de protection ou de soleil, gants.

Tir à l'arc : tenue de sport traditionnelle, les vêtements près du corps sont préférables. Cheveux attachés.

Golf : cette activité se déroule sur le compact situé sur le plateau, vous ne disposez pas de sanitaires sur place... anticipez donc !

Parcours acrobatique en hauteur (*parcours accrobranche*), **rappel, escalade** : baskets, cheveux attachés, aucun bijou (risque d'accrochage).

Canyoning et spéléo aquatique : baskets avec semelles non lisses, maillot de bain, serviette. Cheveux attachés.

- **Les lieux de rendez vous :**

Pour les activités nautiques : RDV à la base nautique (Bâtiment le plus proche du lac) aux horaires indiqués ci-dessus.

Pour les activités terrestres : RDV derrière le bâtiment A (coté piscine).

- **Remarques diverses :**

Test de natation obligatoire pour toute activité nautique (y compris canyoning et spéléo aquatique).

Accompagnement d'un cadre indispensable pour les activités hors Centre Sportif (spéléo, canyon, VTT, via ferrata, rando lac journée) et vivement conseillé pour les autres activités (en cas de problème !).

Lunettes de soleil, crème solaire, casquettes en haute saison. Une bouteille d'eau (gourde) est également vivement conseillée.

Bijoux, MP3, portables, tablettes et autres matériels sensibles interdits en séances.

Baignade interdite sur le site ainsi que l'accès au parcours accrobranche (hors encadrement personnel de Bellecin).

Prévenir le moniteur de tout antécédent médical, inaptitude, handicap,... en début de séance.

Attention, prendre les médicaments en cas de nécessité (Ex : pour les asthmatiques,...) et prévenir le moniteur.

Très bon séjour à vous et je reste disponible pour tout renseignement complémentaire.

Toute activité se pratique sans bijoux et les cheveux attachés.