



(Siège Social) Les Iles de Macôt  
73210 Aime La Plagne  
Tel : 0479097279 Fax : 0479556163  
an-rafting@an-rafting.com  
[www.an-rafting.com](http://www.an-rafting.com)

## Journée Olympique

Une journée sur notre base de la Haute Isère à Aime La Plagne. Les 2 activités proposées vous permettront d'apprécier les joies de l'eau-vive.

**Période** : tous les jours de Mai à fin Septembre y compris les week ends.

**Tarif TTC en € /pers** : 95,00 €.

### EXEMPLE DE PROGRAMME

**08h45** : Accueil à la base An Rafting de Macot la Plagne. (73210)  
Equipement puis transfert pour le départ de l'**Intégrale en Rafting**.

**12h30** : Arrivée à la base. Un moment de temps libre pour visionner les photos de vos descentes ou profiter du calme au bord de l'eau.

**12h45** : Déjeuner sur place.

**14h00** : Equipement pour votre deuxième activité au choix (à déterminer lors de votre réservation) entre :

- **Hot-Dog** (canoë biplace gonflable) en vous garantissant plus d'autonomie et plus de sensations. Le guide, dans une autre embarcation vous explique les bases de la technique de pagaies.

ou

- **Nage en Eau-Vive** munis d'une combinaison beaucoup plus épaisse et d'une paire de palme, vous êtes plongé dans l'élément en suivant votre guide.

**17H30** : Retour sur notre base. Possibilité de prendre une douche.

Fin de nos prestations.

## CARACTERISTIQUES DE LA JOURNEE

**L'Isère :** Rivière prenant sa source à Tignes (Savoie) pour se jeter dans le Rhône au nord de Valence (Drôme). Cette rivière propose, sur ses 22 km navigables, une grande diversité de passages allant du train de vagues ludique aux rapides plus techniques. Alimentation glaciaire, nivale et pluviale.

**LES ACTIVITES :** Les activités sont ouvertes à tous et permettent aux personnes débutantes ou peu initiées de s'engager immédiatement dans des milieux naturels Concernant les activités d'eau-vive, les participants, attestent de leur aptitude à savoir nager au moins 25 mètres, à s'immerger et avoir au minimum 12 ans. Ils devront signer une attestation avant d'embarquer.

Sachez de plus que les niveaux d'eau de printemps sont généralement plus élevés et vous garantissent souvent plus de sensations.

## RESTAURATION

- 1 Déjeuner (entrée, plat chaud et dessert) sur notre base.

## INFRASTRUCTURE

- Notre base est équipée d'un accueil, restaurant snack, de wc et vestiaires et douches. Un parking est à votre disposition.

## INFOS PRATIQUES

A PREVOIR !!

### BUDGET :

- Un budget pour vos dépenses personnelles (boissons, photos, etc.)

### HABILLEMENT :

- Prévoyez uniquement pour les activités d'eau-vive... :

- Un maillot de bain.

- Un vêtement iso thermique de type Helly Hansen ou lycra pour mettre sous la combinaison. (conseillé)

- Une paire de basket ou chaussures qui tiennent bien aux pieds

Et ... Vos vêtements personnels.

**CONDITIONNEMENT DES BAGAGES :**

**Sac de voyage que vous pourrez laisser dans vos voitures à la base.**

**Appareil photos ou caméras et autres valeurs seront laissées à l'accueil.**

**MATERIEL FOURNI PAR L'Aventure Nature :**

Matériel de sécurité aux normes CE (combinaison néoprène, gilet de sauvetage, chaussettes néoprènes,... ), rafting, pagaies, etc.

<b>RESERVATION</b>
--------------------

Veillez nous en faire part de vos choix à la réservation auprès de votre contact  
Aventure Nature : 04 79 09 72 79