



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

Journée Tonique

Une journée sur notre base des Dranses à Thonon Les Bains. Les 2 activités proposées vous permettront d'apprécier les joies de l'eau-vive.

Période : tous les jours d'Avril à Octobre y compris les week-ends.

Tarif TTC en € /pers : 90,00 €

EXEMPLE DE PROGRAMME

10h15 : Accueil à la base An Rafting des Dranses à Thonon Les Bains.

Equipement puis transfert en amont pour le départ de la descente en **Rafting** du parcours « classique » de la rivière.

12h20 : Arrivée à la base, change dans nos vestiaires. Un moment de temps libre pour visionner les photos de vos descentes ou profiter du calme au bord de l'eau. Déjeuner sur place.

13h30 : 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.

16h00 : Fin de l'activité. Change dans nos vestiaires.

Fin de nos prestations.

CARACTERISTIQUES DE LA JOURNEE

La Dranse : Rivière des Alpes qui descend de Morzine à Thonon et se jette dans le Lac Léman. La D.902 longe la rivière pratiquement sur tout le parcours. La rivière est alimentée par les pluies et la fonte de neige ou encore lâchers d'eau depuis la centrale électrique de Bioge.

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. Un parking et terrain de volley est à votre disposition.

- Hébergement avant ou après la journée : *Nous consulter*

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.

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, bottillons néoprène,...), rafting, pagaies, etc.

RESERVATION

Veillez nous en faire part de vos choix à la réservation auprès de votre contact
Aventure Nature : Base Dranse : 04 50 71 89 15