



## SPORTIF

La version la plus sportive mêlant engagement et émotions  
accessible à tous les sportifs, dès de 14 ans

Le canyon des Gorges du Haut-Chassezac est le plus réputé de Lozère pour sa beauté et la diversité de ses obstacles.

La version la plus sportive ! Une journée entière pour découvrir ou redécouvrir toutes les techniques de progression du canyoning : marche, nage, toboggans, sauts(\*), passage de syphons, désescalade... Un joyeux panel d'émotions qui s'adresse à toutes les personnes sportives qui 'n'ont pas d'appréhension du milieu aquatique.

Notre formule « sportive » est accessible à partir de 14 ans. Aucune expérience en canyon n'est exigée mais une bonne forme physique et une pratique sportive très régulière sont nécessaires.

### EQUIPEMENT À PRÉVOIR :

Chaussures fermées (baskets ou chaussures de marche), maillot et/ou short de bain, élastique(s) pour les cheveux, bouteilles d'1L d'eau par personne (avec bouchon qui se visse), pique-nique (idéalement sandwich et barres de céréales. Éviter les salades et fruits car risque de compressions dans les bidons.)

### LE PRIX COMPREND :

L'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, le prêt du matériel spécifique (combinaison néoprène, baudrier, casque, bidons étanches pour le pique nique et sacs spécifiques.)

### DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE :

Le rendez-vous est fixé à la base de plein air de Grandeur Nature, proche du lac de Villefort. Vous y retrouverez votre moniteur qui vous fournira l'équipement adapté. Vous repartirez ensuite avec votre propre véhicule(\*\*) à 15 minutes de là sur le plateau de la Garde Guérin qui surplombe les Gorges et d'où vous partirez à pied pour rejoindre le canyon. Comptez une marche d'approche de 25 minutes environ pour rejoindre le canyon et une marche de retour de 1H15 sur 350m de dénivelé montant.

Le temps d'activité peut varier en fonction du groupe (8 personnes maxi) et de la météo. Le retour se fera en après-midi à la base de plein air de Grandeur Nature.

(\*) Les sauts ne sont pas obligatoires.

(\*\*) Idéalement nous vous véhiculons avec nos mini bus. À défaut de disponibilités, nous vous demanderons de prévoir votre véhicule en incitant au covoiturage.