

## Hydrospeed - Découverte

### Parcours

Rivière de la Haute-Isère  
Bourg saint Maurice - Gothard

### Activité

Le cours débute dans un plan d'eau afin d'apprendre les techniques de palmage, d'« esquimautage », les changements de direction ... Vous apprendrez également le langage des signes en rivière. Vous plongerez ensuite dans l'Isère pour une descente ponctuée de passages de rapides, de grosses vagues, surf dans les rouleaux pour un programme 100% sportif.

#### Inclus :

- Combinaison néoprène
- Chaussons néoprène
- Casque et gilet
- Encadrement
- RC professionnelle

#### Non Inclus :

- Maillot de bain
- Serviette
- Transport jusqu'au centre
- Assurance personnelle
- Assurance annulation

Horaires	Rendez-vous	Fin activité
Départ 1	8h45	11h45
Départ 2	10h00	13h00
Départ 3	13h45	16h45
Départ 4	15h00	18h00

#### Public :

A partir de 12 ans  
Initiation

#### Niveau :

Initiation  
Niveau de pratique Bleu

#### Durée :

3h00 de prise en charge  
1h45 d'activité

#### Pré-Requis :

Nager 25m et s'immerger

