



# CHECKLIST

## À PRÉVOIR

- 1 Chaussures fermées
- 2 Maillot / tenue de rechange
- 3 Serviette
- 4 Crème solaire / lunettes / chapeau
- 5 Eau + encas
- 6 Téléphone (étanche conseillé)

## INFOS PRATIQUES

### ■ Rendez-vous

- Le Moulin de la Malène - 48210 La Malène

### ■ Horaires

- Départs libres - retours assurés jusqu'à 19h

### ■ Navettes incluses

- Aller au départ + retour à l'arrivée

### ■ Sécurité

- Savoir nager est obligatoire
- Gilet fourni
- Parcours adaptés à tous les niveaux

## CONSEILS TERRAIN

- Partir le matin pour la lumière
- Faire des pauses régulièrement
- Respecter la rivière et les autres usagers
- Prévoir du temps (pas de chrono ici)

