

**Hébergement :**

En autonomie, bivouac sur les plages, belle étoile ou tente.

Lieux et heures de rendez-vous :

Pour la formule 5 jours : rdv à la plage du Racou à côté d'Argelès-sur-mer, la veille du départ en début d'après-midi (organisation de la navette et préparation des sacs), sinon à **8h** le jour du départ. Coordonnées GPS : 42°32'26.25"N 3°03'06.78"E

Pour la formule 4 jours : rdv à Port-Vendres à **8h** le jour du départ. Coordonnées GPS : 42°31'04.21"N 3°6'46.75"E

Arrivée à Roses fin d'après-midi vers 16h.

Suivant votre moyen de transport, il est possible d'organiser une navette aller ou retour la veille du départ et/ou le lendemain de l'arrivée.

Bagages :

Toutes vos affaires devront tenir dans 2 sacs étanches d'une contenance de 18L chacun (taille 1 chez Guy Cotten), hors affaires ne craignant pas l'eau.

Ne prenez pas de valise mais plutôt un sac souple pour qu'il puisse rentrer à l'intérieur des caissons étanches des kayaks une fois vidé de son contenu. Possibilité de laisser les sacs dans le véhicule.

Matériel fourni :

- kayak monoplace ou biplace
- gilet, jupe, pagaie
- coupe-vent de navigation
- matériel de bivouac (tente + nécessaire de cuisine)
- 2 sacs étanches (18L) par personne

Matériel nécessaire à apporter par le participant :

- Un sac de couchage compressible
- un matelas auto-gonflant (type thermarest)
- Lunettes de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire
- maillot de bain, un short, un pantalon léger
- Une polaire et un coupe-vent pour le soir (attention à la fraîcheur maritime)
- Un T-shirt manches longues pour se protéger du soleil (Type lycra)
- Une lampe et un couteau
- chaussures fermées pour la navigation (protection du pied)
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette, savon spécial mer, papier toilette
- répulsif anti-moustiques
- palmes, masque, tuba (en option)

Administratif, fiches techniques :

- Attestation de savoir nager 25m (possibilité de la remplir sur place)
- Ne pas oublier sa carte d'identité
- Les participants doivent avoir tous plus de 18 ans ou être accompagnés de leurs parents.

Tarifs comprenant :

- l'encadrement d'un guide brevet d'état CKDA (qualification mer)
- matériel de navigation (préciser votre corpulence (S, M, L, XL, XXL) et le choix de la pagaie des participants afin d'adapter au mieux le matériel),
- tente
- matériel de popote
- repas (matin, midi, soir) pendant l'itinérance.



Tarifs ne comprenant pas :

- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rdv.
- Les repas pris au restaurant durant l'itinérance.
- Les boissons et frais personnels annexes.
- Assurances personnelles.

Conseils pratiques :

Préférez un savon spécial mer dur (savonnette normale) plutôt que liquide (il mousse mieux).

Préférez une serviette de bain type microfibre , elle sèche plus vite que le coton et prend moins de place. Une fois lavé, s'essuyer de suite cela enlève le sel entièrement sur la peau.

N'oubliez du papier toilette (j'ai la petite pelle pour l'enfouissement)

Des lingettes nettoyantes peuvent-être utiles (peu écologique mais pratique)

Un camel-bag peut être très pratique.

Toutes les affaires (qui craignent l'eau) doivent tenir dans un volume égal à 2 x 18L , soit deux sacs étanches Guy Cotten taille 1.

Pour ma part, je mets tout mon couchage dans un des sacs (duvet, matelas auto-gonflant, oreiller...), et les affaires de rechange dans un autre (enlever la housse du duvet et le compacter au fond du sac prendra moins de place).

Nous aurons la possibilité de laisser les affaires en surplus et les sacs à dos ou valises dans mon fourgon au départ.