



à Garches, le 6 Avril 2010

Bonjour,

Les membres de l'association **GASNEV** organisent un week-end spécial «baptême-découverte» **le week end du 1er et 2 mai 2010**. Durant celui-ci, tu auras la possibilité de faire 3 descentes de Nage en Eau Vive (Hydrospeed) sur le Chalaux, jolie petite rivière dans le Morvan.

Tu trouveras ci-après un dossier contenant :

- Une fiche d'inscription à nous retourner
- Un mémo avec les détails pratiques : matériel à emporter, nourriture... (à lire impérativement)

Les conditions sont simples : être motivé, avoir une bonne forme physique et ne pas avoir peur de l'eau !

Un **rendez-vous est fixé le mercredi 28 Avril 2010 à 19h45 à la piscine de Garches**, 14 rue de Suresnes pour essayer et prendre le matériel. Bien sûr, les accompagnateurs, conjoint(e)s, enfants, amis, sont les bienvenus pour le week-end.

Au menu, outre les descentes, barbecue, nature, camping, découverte de la forêt du Morvan,...

(Selon les conditions climatiques nous pouvons envisager la location d'un gîte).

Merci de confirmer définitivement ta venue **avant le 24 Avril 2010** en remplissant le coupon joint accompagné de la participation aux frais. Espérant te voir sur l'eau à cette occasion,
Amitiés

Courriel : team@gasnev.com

Thibaut

06 62 88 64 21

John

06 09 20 44 70



WEEK-END NAGE EN EAU VIVE

WE du 1er et 2 Mai 2010

Dates : 1er et 2 Mai 2010

Horaires : du Samedi 9h30 au dimanche 15h00.

Possibilité d'arriver le vendredi soir ou le samedi matin avant 9h30 au lieu de départ (**impératif!!**).

Lieu : Rivière «le Chalaux» dans le Morvan au sud d'Avallon.

Descente : Départ de Plaineffas et arrivée à Chalaux.

Parcours : 5 km en classe III-IV.

Rivière qui a l'avantage d'être proche de Paris, d'un abord facile et qui permet de découvrir toutes les facettes et les sensations de la Nage en Eau Vive (NEV).

Matériel fourni :

Combinaison isothermique, casque, gilet, gants, chaussons, palmes, fixe-palmes et flotteur.

Tout ce matériel vous est loué 58 € pour le WE.

Matériel supplémentaire (non fourni) :

Maillot de bain, serviettes, appareil photo, change complet, duvet (chaud), matelas, tente, lampe de poche, papier toilette bio(écologique), apéro pour fêter les baptêmes.

Assurance :

Sauf si tu la possèdes déjà, tu dois prendre la licence FFESSM. Elle sert d'assurance et te permet d'être encadré par les moniteurs bénévoles de la Fédération. Elle te donne le permis de pêche sous-marine en mer. Elle coûte 33 €.

Tu peux éviter de prendre la licence en demandant à ton assurance si elle t'assure individuellement pour cette activité. Il me faudra **impérativement** et en même temps que ton dossier une attestation de l'assurance.

Vaccination : le vaccin du tétanos à jour.

Hébergement : Au choix, camping sauvage au bord de l'eau (pas de douches), ou gîte, auberge (à réserver rapidement).

Voyage : En voiture à votre charge, compter 3 h de Paris.

Possibilité de regroupement (co-voiturage).

Repas : Equilibré et énergétique, à votre convenance.

Prévoir de quoi manger pour :

→ Samedi midi : pique-nique

→ Samedi soir : apéro, barbecue à mettre en commun

→ Dimanche midi : pique-nique

(Ceci est à titre indicatif et peut être changé en fonction de l'hébergement)

N'oublies pas les petit-déjeuners copieux (si camping).

Apporter de quoi grignoter, beaucoup d'eau à boire et des barres céréales (paquet waterproof!)

Attention à la conservation des produits frais !

Frais supplémentaires : Aucun (si camping). Seules la location du matériel et la licence sont payantes.



Encadrement

Assuré par des membres de l'association GASNEV, dont un Moniteur Fédéral 1er degré, deux Initiateurs et biens d'autres, vos serviteurs.

Leur mission :

- vous aider à vous équiper
- vous initier
- vous encadrer pendant la descente
- assurer votre sécurité
- vous faire prendre votre pied !

N'oublie pas :

Le rendez-vous du mercredi **28 Avril à 19h45** pour prendre ton matériel.
Le retour du matériel se fait obligatoirement le mercredi suivant le baptême.

Remplis le coupon joint et renvoie-le nous accompagné de la participation de 58 Euros pour la location et d'un autre chèque de 33 Euros pour l'assurance si tu ne possèdes pas de licence FFESSM ou si tu n'as pas l'attestation de ton assurance.

Chèques à l'ordre de : GASNEV

tu recevras ensuite :

- Quelques conseils pour la descente,
- L'itinéraire,
- Un lexique sur les termes de la Nage en Eau Vive.

Voilà ! Nous espérons que tout ceci te donne envie.

N'hésites pas à nous contacter.

Si tu as un accès Internet, tu peux consulter le site suivant :

<http://www.gasnev.com>

<http://www.dreamnev.org>

Courriel : team@gasnev.com

Thibaut

06 62 88 64 21

John

06 09 20 44 70



COUPON

A renvoyer avant le 24 Avril 2010 au Trésorier du Club :

John Leytem
38 rue des Croissants
92380 Garches

Accompagné d'un chèque de 58 € à l'ordre de : **GASNEV**

Il s'agit de la participation incluant 2 à 3 descentes encadrées par des nageurs confirmés et diplômés

Il nous faut impérativement une attestation de ton assurance couvrant l'activité de le nage en eau vive, sinon tu ne pourras effectuer qu'une descente de rivière, la seconde n'étant plus un baptême.

Sans cette attestation nous devons te demander un chèque de 33 € (si tu n'as pas déjà la licence & assurance de la FFESSM), à l'ordre de : **GASNEV** (nous payons les assurances via le club)

Pour les mineurs : une attestation des parents autorisant l'enfant à participer à ce WE du 1er et 2 Mai 2010.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Adresse :

Code postal et ville :

Téléphone :

E-mail :

Je possède des palmes : oui non

Si non, pointure de chaussures :

Je mesure en cm :

Taille : S M L XL XXL

Je disposerai d'une voiture : oui non

Si oui, nombre de places disponible en comptant le matériel volumineux à transporter :

Personne à contacter en cas d'urgence :

