



# Canoë et rando à travers le Vexin

Activité: **Canoë**

Lieu : **Mantes la Jolie**

Durée : **1 jour**

Groupe : **4-8**

Prix : **95€**

1. Une journée de canoë et rando dans une réserve naturelle
2. Ultra accessible à 30 min de Paris en Transilien
3. On s'occupe de tout, matos et organisation !

La micro-aventure à attraper au saut du lit le samedi matin ! La tête encore embrumée des pintes de la veille, vous n'avez rien d'organisé pour aller prendre l'air ? Julien vous emmène descendre la Seine à la force de vos petits bras et randonner sur un bout de GR dans la foulée. Un mix canoë/rando pour se fatiguer de haut en bas ! Dans 30 minutes top chrono, vous êtes les pieds dans l'eau, le coeur bercé par les chants d'oiseaux au coeur de la Réserve naturelle des Coteaux de la Seine.

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous à 10h à la gare de Mantes la Jolie avec votre groupe et Julien ! Transfert en navette jusqu'au lieu de départ. C'est parti pour la descente en canoë à travers un parcours sauvage au pied de la Réserve des Coteaux de Seine (2h30 de navigation environ). Belle pause pique-nique au bord de l'eau, et on enchaine avec une rando de 2h30 en prenant de la hauteur par le sentier du GR2 surplombant le fleuve. Arrivée à pied au point de départ. Transfert en navette et arrivée vers 16h30 à la gare de Mantes la Jolie.

## **LOCALISATION**

Val-D'Oise > Île de France

Rendez-vous avec Julien devant la gare !

## **INFOS PRATIQUES**

### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide
- Le matériel de canoë (canoë, pagaie, sac étanche)
- Le matériel de sécurité (gilet de sauvetage)
- Les transferts aller/retour depuis la gare en navette

### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

### **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au point de rendez-vous
- Le pique-nique

### **NIVEAU**

12 km de canoë (2h30 d'effort environ) et randonnée de 7km

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

Un change complet.

Une paire de chaussures de rando et une pour le canoë.

Une serviette et un maillot de bain.

Il est possible de laisser un gros sac avec ses affaires de rando (qu'on récupère à la pause-déjeuner après la session de canoë).