



# Exploration de la Seine en Stand-Up Paddle

Activité: **Stand-up paddle**

Lieu : **Maisons-Laffitte**

Durée : **0,5 jour**

Groupe : **4-5**

Prix : **55€**

1. Un coin de paradis à 20 min de Paris
2. Une expédition entre membres chilowé
3. Se ré-approprier la Seine avec le paddle

C'est la micro-aventure parfaite ! Le stand up paddle est l'un des meilleurs joujoux d'exploration et de liberté à disposition des citadins. On sort du métro et quelques minutes plus tard on est sur l'eau. Avec Alexis et d'autres aventuriers, partez découvrir un petit bras de la Seine qui coule au milieu d'un écrin de verdure, sans courant ni péniches. On pagaie tranquillement en saluant au passage les cygnes et les oies, on chante, on ne pense à rien et on se gave de nature en écoutant les grenouilles. Bref, on fait un grand voyage sans aller très loin !

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous au lieu de départ et rencontre avec Alexis. Après un brief rapide concernant le matériel et la sécurité, l'expédition commence. Le parcours est de 4km sur le canal de la Seine, un endroit tranquille et sans perturbations (pas de péniche). Retour au point de départ pour la fin de la micro-aventure. Vous avez la possibilité de laisser des affaires personnelles sur place pendant celle-ci.

## **LOCALISATION**

Yvelines > Île de France

Descendez à l'arrêt Maisons-Laffitte, en 5min à pied vous serez arrivé (adresse exacte communiquée à l'inscription)

## **INFOS PRATIQUES**

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

- L'itinéraire partagé par Alexis
- Le matériel individuel de paddle

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

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

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

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

### **NIVEAU**

Une belle session pour s'initier et chauffer les bras ! Pratiquer un sport régulièrement est un bon avantage pour effectuer cette micro-aventure. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du paddle. Il est obligatoire de savoir nager et de ne pas avoir peur de l'eau.

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

Une paire de chaussure de sport à semelle plate

Des vêtements adaptés à la température et souples

Une gourde( min 1L) pour la fin de la micro-aventure

**Attention : en cas de niveau insuffisant (peur de l'eau ou stress), le guide se réserve le droit de ne pas vous faire partir sur l'eau.**