

LONGE COTE

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par des bénévoles ayant suivi la formation et obtenu leur certificat d'aptitude.

CONDITIONS REQUISES :

- Savoir nager
- Être équipé de chaussures impérativement – maillot de bain.
- Pour l'ETE : suivant la fragilité de chacun, mettre une casquette, protection solaire adaptée
- POUR L'HIVER : combinaison ou tout autre équipement contre le froid ; l'activité en maillot de bain durant la période hivernale n'est pas conseillée et sera sous l'entière responsabilité de la personne qui refuse de s'équiper. Si nécessaire, l'animateur(trice) pourra exclure temporairement une personne non équipée correctement et se mettant en danger.
- IMPERATIF : ne pas s'isoler, suivre le groupe, signaler tout problème

L'activité se déroule, après un échauffement, pendant une heure environ dans l'eau jusqu'à la poitrine ; à la fin de l'activité, une séance d'étirements sera proposée.