

Journée nautique à l'Eau d'Heure

Programme

10h00	Accueil des moussaillons, équipements et gilets
10h30	Appareillage en kayak, paddle board etc...
12h00-13h00	Retour à la base pour le casse-croûte
13h30	Appareillage en voilier. «Larguez les amarres !» Petite régata possible.
16h00	Retour à la base et goûter Beach volley, jeux de plage, baignades
17h00-17h30	Fin de la journée

*Le programme sera adapté en fonction des conditions météorologiques.
Possibilité de nager à la piscine voisine en cas de trop forte pluie persistante.*

Conseils pratiques: prévoir

- Bonnet, bob ou casquette, gants
- Vêtements chauds et coupe vent ou veste de pluie
- Vêtements de rechange
- Bottes, chaussures, sandales ne craignant pas l'eau.
- Lunettes de soleil (Très important !)
- Serviette et maillot de bain (+ bonnet de bain au cas ou)
- Crème solaire (mais si...ça tape fort sur l'eau)
- Pharmacie individuelle : de quoi soigner les bobos ou vos points faibles habituels.

Si des précautions alimentaires particulières doivent être prises, merci de prévoir le nécessaire.

La voile reste un sport humide, prévoyez des vêtements de rechange en suffisance.

Les sous-vêtements en coton gardent la transpiration et sont plutôt froid.

Si vous en avez, privilégiez des sous-vêtements en textile synthétiques respirant. (Type sous-vêtement de ski ou Damart)

POUR RESERVER:

- Merci de **contacter Eric Van Nieuwenhuysse** (0496 514 724) pour confirmation de la date
- **Compléter les documents** ad hoc à télécharger sur le site LEA et à renvoyer à

LEA asbl, Rue du Ménil 161 - 1420 Braine l'Alleud

Fax: 02 387 10 43 • info@lea-asbl.be