

## MARCHE / VELO



### RANDONNEE

Sur les sentiers côtiers ou les chemins creux, dans les landes ou dans les bois...

- Initiation à la marche avec bâtons,
- Au pas des ânes,
- Marche d'orientation avec la carte et la boussole



### VELO

Sur les anciennes voies ferrées, les chemins de halage, etc.

(3 vélos à votre disposition dont un VTC électrique)

### SANS TABAC et SANS REGRET

Cette action dédiée à la lutte contre le tabagisme et autres addictions, permet de participer durant 3 mois à toutes les activités proposées dans le planning édité mensuellement (sauf formation kayak de mer)

**280€ / 3 mois**

**soit l'équivalent de 4 cartouches de cigarettes!**

# BRETAGNE AVENTURE



## BRETAGNE AVENTURE

**18, rue Eugène Pottier**

**29100 DOUARNENEZ**

**Tel 06 80 32 10 35**

**Mail [bretagne.aventure@orange.fr](mailto:bretagne.aventure@orange.fr)**

**Blogs [sportezvousbien.canalblog.com](http://sportezvousbien.canalblog.com)**

**[kayakmer.canalblog.com](http://kayakmer.canalblog.com)**



Encadrement:

**Bernard MOULIN,**  
éducateur sportif canoë-kayak,  
spécialisé kayak de mer

## SPORT-SANTE-NATURE

Le sport est couramment associé à la santé pour le meilleur... et pour le pire!

Il est cependant possible de l'utiliser dans ce qu'il a de plus noble à travers des activités sportives ludiques, supports essentiels à la préservation de la santé, à l'intégration sociale et au bien-être.

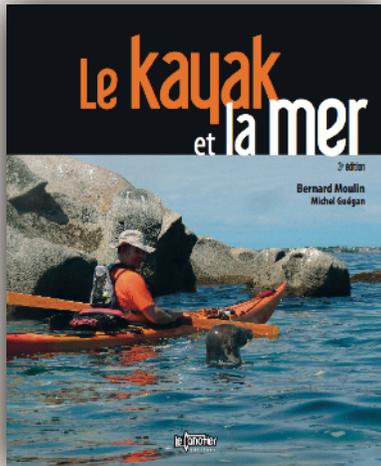
Les activités de plein-air sont de véritables antidotes, notamment contre le stress, les maladies cardio-vasculaires, le tabagisme, l'obésité, etc.

Le sport est un excellent moyen de découverte de soi, un stimulant physiologique et psychologique.

L'association BRETAGNE AVENTURE a pour objectifs:

- L'accompagnement des personnes désirant prendre en charge leur santé à travers des activités de plein-air,
- L'initiation aux techniques de sécurité en kayak en mer.
- L'organisation de randonnées du bord de terre au bord de mer à la découverte des trésors de notre région.
- Activités pour tout public (groupes et individuels, les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés)





**LE KAYAK et LA MER**, manuel technique et guide pratique, aborde tous les domaines auxquels est confronté le kayakiste:

- **environnement maritime:** marées, courants, écosystème;
- **météo:** phénomènes et prévisions;
- **navigation:** se repérer, se diriger, calculer sa route, lire une carte marine, GPS;
- **matériel:** choix du kayak, de la pagaie, accessoires et accastillage;
- **technique:** embarquer, pagayer, naviguer avec vagues, vents, courants
- **sécurité:** dessaler, rembarquer seul, esquimauter, organismes de secours, prévention et alerte;
- **réglementation;**
- **physiologie,** alimentation, étirements spécifiques, maux et remèdes;
- **le kayak autrement:** voile, surf, kayak trad, compétitions, pêche;
- **trucs et astuces;**
- **bibliographie et adresses utiles.**

Plus de 400 photos et illustrations, des cas concrets, des présentations claires, des anecdotes,

**LE KAYAK et LA MER** vous permettra d'enrichir votre expérience.

Auteurs: **Bernard MOULIN, Michel GUEGAN**

Editeur: **Le canotier**

25€

## LE KAYAK ET LA MER

La mer est l'espace d'aventure du kayakiste avec ses paradis, ses trésors et ses rencontres insolites.

Ici commence votre métamorphose, de terrien devenez marin!

La mer est un terrain de jeu constamment en mouvement avec ses codes et ses règles. Apprenez à «lire la mer» et à interpréter ses humeurs...

### FORMATION/SÉCURITÉ

Apprentissage de l'autonomie, techniques de pagaie, sécurité, esquimautage, passage de vagues.

200€/5 séances

### RANDONNÉE DU BORD DE TERRE

Tous les sens en éveil, laissez vous glisser entre grottes marines, plages, estuaires, et falaises.

Découvrez la faune, la flore et les minéraux de ce bout du monde plein de richesses à votre portée.

35€/demi journée - 60€/journée - 50€ groupe  
(transport compris)

### SORTIE DECOUVERTE et COUCHER DE SOLEIL

30€/séance - 75€/3 séances - 120€/5 séances

### ESSAI DE KAYAKS ET ACCESSOIRES

Avant tout achat, testez différents kayaks (randonnée, loisir, pêche) et accessoires (pagaies, gilets de sauvetage, voiles, accastillage, etc.)

30€/séance

