

Tenue et équipement personnel

Le tenue doit être adaptée aux conditions climatiques mais il y a des incontournables : tout d'abord enlever tout ce qui est superflus et peut tomber à l'eau (colliers, chaînes, bracelets, lunettes de vue si elles ne sont pas indispensables..).

1/ Protéger vos pieds : on ne sait jamais sur quoi l'on peut marcher quand on descend volontairement ou non d'un canoë.

L'idéal : des chaussures fermées tenant bien aux pieds (chaussures d'eau, chaussures de sport usagées...), surtout pas de tongs.

2/ Protéger votre corps : en plus de l'adaptation de la tenue aux conditions météo, ne perdre jamais de vue que vous pouvez "dessaler" (tomber à l'eau) et qu'il faudra nager. La tenue ne doit pas être ample.

L'idéal :

Quand il fait chaud et ensoleillé : short, tee shirt et chapeau (attention s'enduire de crème solaire n'est pas le remède idéal, vous allez être tout le temps au soleil, des vêtements protègent beaucoup plus efficacement).

Quand il fait frais : combinaison néoprène (pas trop épaisse et dégagée sous les bras pour pouvoir pagayer sans être irrité) **ou vêtement technique** (type Helly Hansen).

Quand il pleut : Veste légère imperméable.

3/ Protéger vos yeux : s'il y a du soleil, la réverbération est très importante sur l'eau, **une bonne paire de lunettes** est vivement conseillée, mais attention il faut les attacher. La solution idéale est un petit cordon reliant une branche au gilet (mettre un cordon derrière la tête n'est pas toujours une bonne solution, surtout quand on a la tête à l'envers et qu'il y a du courant).

4/ Protéger la tête avec un casque n'est pas obligatoire et les traumatismes crâniens sont extrêmement rares en canoë. Toutefois, **pour les jeunes enfants** n'hésitez pas à en demander un au moment du départ.

5/ Pour nos amis les chiens, qui accompagnent leur maître sur l'eau. **Surtout ne les attachez pas au bateau** (et oui certains le font) **et ne leur laissez jamais leur laisse fixée au collier**. Beaucoup trop de chiens se noient alors que s'ils avaient été libre de leurs mouvements ils seraient toujours là. Ne craignez rien pour eux, ce sont d'excellents nageurs.