

# BASE SPORTS NATURE

## GROUPES VACANCES DE PRINTEMPS - JUILLET - AOUT

### La séance découverte

#### ACTIVITÉS NAUTIQUES

**Rafting**  
A bord d'une embarcation gonflable de type rafting ou kayak gonflable, vous pourrez vous lancer dans les rapides du stade d'eaux vives.

**Canoë-kayak**  
Venez découvrir les joies de la glisse en canoë ou en kayak pour une balade à la découverte de notre « belle Vilaine ».

**Stand-up paddle**  
Apprenez à pagayer debout sur une planche. Attention à la chute !

**Kayak Polo**  
Deux buts, deux équipes, un plan d'eau, un ballon... L'objectif est de marquer un maximum de buts avec la main ou la pagaie. Contrez vos adversaires. Faites leur obstacle... Fous rires garantis.

#### ACTIVITES DE PLEINE NATURE

**Tir à l'arc !**  
Tel Robin des Bois venez vous essayer au Tir à l'arc. Avec du matériel et des jeux tournés vers l'apprentissage vous pourrez acquérir les rudiments de cette activité pour devenir un archer hors pair.

**Golf**  
Sous forme de jeu, les jeunes évoluent sur différents ateliers pour un apprentissage des bases techniques mais aussi des règles de jeu et de l'étiquette. Découverte du putting et premières sensations de swing.

**VTT (Vélo Tout-Terrain)**  
Venez arpenter les bords de la Vilaine et les hauteurs de Tizé en toute sécurité grâce à un jeu de vélos enfants de qualité (20 à 24 pouces). Vous y découvrirez « les singles tracks », chemins étroits et tortueux nécessitant pilotage et agilité.

**Course d'orientation - Plusieurs sites de pratique cartographiés**  
Organisée sous la forme d'un grand jeu de plein air, les jeunes découvriront l'orientation dans un site naturel riche et sécurisé. Si vous souhaitez encadrer vous même votre activité, la réservation du parcours est possible. Il vous sera alors fourni empreintes et carte pour élaborer votre séance.

**Escalade**  
Vous voulez prendre de la hauteur ? Venez découvrir l'escalade sur notre SAE (structure artificielle d'escalade). Equipés de baudriers et de chaussons les jeunes pourront grimper en toute sécurité pour de vraies sensations. Pour un public plus jeune nous pourrions également proposer des séances type « bloc » (sans cordes).

### Matériel à prévoir

- **Activité nautique** • Paire de **chaussures fermées obligatoire** • Vêtements permettant la pratique des activités nautiques (une combinaison néoprène si possible, un coupe vent, **T-Shirt obligatoire**... + jeton de caddie pour les casiers)  
• Une serviette de bain et un change complet  
**Nous ne prêtons ni combinaison ni chaussures !!**

- **Activité terrestre (golf, course d'orientation, escalade, VTT et tir à l'arc)** • Chaussures type tennis • Un coupe-vent  
• Tenue de sport

### ⚠ Conditions de pratique

Etre âgé minimum de 8 ans pour le golf, le VTT et le kayak en eau calme.  
Etre âgé de 10 ans et + pour l'escalade, le tir à l'arc et le rafting.  
Pour les activités nautiques, répondre au test d'aisance aquatique (article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012).

### Renseignements/Réservation

N'hésitez pas à nous contacter afin de planifier au mieux vos activités à la Base Sports Nature. Accès bus du centre ville de Rennes. C6, arrêt sports nature. **Tél : 02 99 83 52 00**

#### Base Sports Nature

2 route de Paris, 35510 Cesson-Sévigné

#### Escalade

Halle des sports  
Rue de la Chalotais 35510 Cesson-Sévigné

### Horaires

- Matin 10h30 - 12h  
- Après-midi 13h45 - 15h15  
15h30 - 17h  
Il est préférable d'arriver  
15/30 minutes en avance.

### Tarifs

Séance découverte :  
14,40 € / Enfant  
Séance découverte Rafting/kayak en eaux-vives :  
18,70 € / Enfant  
(minimum de facturation pour 8 jeunes)

