



## ACTIVITES NAUTIQUES AU LAC D'AYDAT MAI à AOUT 2024

La SRIAS Auvergne Rhône-Alpes propose à l'ensemble des agents de l'Etat du département du Puy-de-Dôme et de l'Allier des activités nautique au lac d'Aydat (63).

### Séance Kayak :

Facile d'utilisation, c'est un support privilégié pour vous offrir une sortie nature à la découverte de la faune et la flore locale ! Vous serez enchantés par cette activité de groupe, accessible à partir de 12 ans. Kayak solo, double ou triple, pagaie double pour les grands ou simple pour les plus jeunes, toutes les conditions sont réunies pour passer un super moment en profitant des eaux calmes en matinée.

### Biathlon Nautique :

Tir laser / activité nautique ! Un cocktail étonnant et très enrichissant. Après avoir suivi les conseils quant à l'utilisation des supports, Les participants partent pour un véritable biathlon ! Par équipe, ils réaliseront un parcours nautique en kayak ou paddle voir possibilité de parcours terrestres (à pied ou VTT, pour tout ou une partie du groupe, notamment ceux n'ayant pas validé le certificat d'aisance aquatique (jumelé à des séances de tirs lasers, debout et couché, comme à la télé ! De multiples habiletés sont sollicitées pour un moment fort en plaisir et partage.

### Séance Optimist

L'optimist est un petit dériveur idéal pour une première approche de l'activité nautique. C'est un bateau stable et adapté à la morphologie des jeunes enfants. De par sa facilité d'utilisation, l'optimist permettra aux enfants dès 6 ans d'accéder rapidement aux sensations agréables de la voile. L'équipage est composé de 2 enfants par bateau : l'un s'occupe de la barre (direction) et l'autre de la voile (propulsion).

### Séance Catamaran :

Le Twixxy 15, bateau fun et rapide, offre stabilité et sensations tout en restant facile à manipuler et sécurisé. En équipage de 2 ou 3, les stagiaires se laisseront guider par un moniteur le temps d'une balade sur un bateau stable mais puissant ! Sensation, communication, glisse, échange, perfor-

mance, coopération et bon moment de détente seront les seules préoccupations. Ils apprendront à tirer des bords et s'initieront aux premières techniques de la navigation.

### **Yoga Paddle**

Des postures de Yoga adaptées aux débutants, une prise de conscience respiratoire et une méditation, le tout bercé par le paddle. C'est l'instant Fun et Zen !!

Il s'agit de réaliser certaines postures de yoga sur un Stand-up Paddle, le tout sur l'eau bien sûr. Il n'est pas nécessaire d'avoir un grand niveau ni en yoga, ni dans la pratique du Stand-up Paddle. Cette activité s'adresse à tous et à toutes. Le yoga est une discipline très complète et reconnue pour ces multiples vertus

Séances d'une durée de 2 heures (10h00 – 12h00) encadrées par un professionnel de l'école de voile.

Attention : Une attestation sur l'honneur attestant savoir s'immerger et nager 25 mètres devra être fournie à l'envoi du règlement.

L'école de voile dispose d'un site internet pour plus de renseignement :

<https://www.voileaydat63.com>

**PRIX PAR PERSONNE : 5 €**

**Gratuit pour les enfants jusqu'à 11 ans inclus**

Le prix ne comprend pas le transport. L'acheminement jusqu'à l'école de voile du lac d'Aydat se faisant par vos propres moyens. **Pas de remboursement en cas d'annulation.**

Règlement par chèque à l'ordre de Clermont Auvergne Volcan.

Cette journée, subventionnée par la SRIAS Auvergne Rhône-Alpes, est réservée aux agents de l'Etat du Puy-de-Dôme et de l'Allier ainsi qu'à leur conjoint, partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou concubin et à leurs enfants mineurs et majeurs fiscalement à charge jusqu'à 24 ans inclus.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION 10 AVRIL 2024**

**Procédure d'inscription:**

**1 - Adresser le bulletin d'inscription (sans règlement), en format PDF, uniquement par mail à : [actionsociale.03@finances.gouv.fr](mailto:actionsociale.03@finances.gouv.fr)**

3 - A partir du 15 avril 2024, une confirmation d'inscription sera envoyée par mail. En cas de tirage au sort (inscriptions supérieures au nombre de places proposées) les personnes non retenues seront également informées. Les modalités de règlement seront précisées aux personnes retenues.

**(à partir de 12 ans)**

AGENT NOM : PRENOM :

CONJOINT NOM : PRENOM :

ENFANT (S) NOM : PRENOM : AGE :

NOM : PRENOM : AGE :

NOM : PRENOM : AGE :

**Indiquer la date de séance souhaitée :**

Samedi 4 mai 2024 : ☐ ou Samedi 1er juin 2024 : ☐

Souhaite une inscription aux 2 dates sous réserve de place disponible ☐

**SEANCES DE BIATHLON NAUTIQUE**

**(à partir de 8 ans)**

**Indiquer uniquement les personnes qui participeront à l'activité**

**AGENT                      NOM :                      PRENOM :**

**CONJOINT              NOM :                      PRENOM :**

**ENFANT (S)    NOM :                      PRENOM :                      AGE :**

**NOM :                      PRENOM :                      AGE :**

**NOM :                      PRENOM :                      AGE :**

**ADMINISTRATION :                      DEPARTEMENT :**

**N° DE TELEPHONE PROFESSIONNEL:**

**N° DE TELEPHONE PORTABLE :**

**MAIL PROFESSIONNEL: (à écrire très lisiblement)**

**MAIL PERSONNEL (facultatif): (à écrire très lisiblement)**

**Indiquer la date de la séance souhaitée:**

Samedi 25 mai 2024 : ☐

Samedi 29 juin 2024 : ☐

Samedi 15 juin 2024 : ☐

Samedi 6 juillet 2024 : ☐

Souhaite une inscription aux dates cochées sous réserve de place disponible  
☐

**SEANCES D'OPTIMIST**

**(réservé aux enfants de 6 à 8 ans inclus)**

**Indiquer uniquement les personnes qui participeront à l'activité**

**AGENT**

**NOM :**

**PRENOM :**

**CONJOINT**

**NOM :**

**PRENOM :**

**ENFANT (S) NOM :**

**PRENOM :**

**AGE :**

**NOM :**

**PRENOM :**

**AGE :**

**NOM :**

**PRENOM :**

**AGE :**

**ADMINISTRATION :**

**DEPARTEMENT :**

**N° DE TELEPHONE PROFESSIONNEL:**

**N° DE TELEPHONE PORTABLE :**

**MAIL PROFESSIONNEL: (à écrire très lisiblement)**

**MAIL PERSONNEL (facultatif): (à écrire très lisiblement)**

**Samedi 8 juin 2024 : ☐**

**SEANCES DE CATAMARAN**

**(à partir de 9 ans)**

**Indiquer uniquement les personnes qui participeront à l'activité**

**AGENT                      NOM :                                      PRENOM :**

**CONJOINT              NOM :                                      PRENOM :**

**ENFANT (S)    NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**ADMINISTRATION :                                      DEPARTEMENT :**

**N° DE TELEPHONE PROFESSIONNEL:**

**N° DE TELEPHONE PORTABLE :**

**MAIL PROFESSIONNEL: (à écrire très lisiblement)**

**MAIL PERSONNEL (facultatif): (à écrire très lisiblement)**

**Indiquer la date de la séance souhaitée:**

**Samedi 8 juin 2024 :**      ☐

**Samedi 22 juin 2024 :**      ☐

**Souhaite une inscription aux 2 dates sous réserve de place disponible**      ☐

**SEANCES DE YOGA PADDLE**

**(à partir de 10 ans)**

**Indiquer uniquement les personnes qui participeront à l'activité**

**AGENT                      NOM :                                      PRENOM :**

**CONJOINT              NOM :                                      PRENOM :**

**ENFANT (S)    NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**NOM :                                      PRENOM :                                      AGE :**

**ADMINISTRATION :                                      DEPARTEMENT :**

**N° DE TELEPHONE PROFESSIONNEL:**

**N° DE TELEPHONE PORTABLE :**

**MAIL PROFESSIONNEL: (à écrire très lisiblement)**

**MAIL PERSONNEL (facultatif): (à écrire très lisiblement)**

**Indiquer la date de la séance souhaitée:**

**Lundi 5 août 2024:** ☐

**Lundi 19 août 2024 :** ☐

**Souhaite une inscription aux 2 dates sous réserve de place disponible** ☐