

# Descente de l'Ardèche avec Cap07



## Canoë kayak

5km/12km/24km/2jours



### Informations et réservations



+33 (0)6 23 72 22 67



contact@cap07.fr

1 Chemin de la digue, 07120 Sampzon



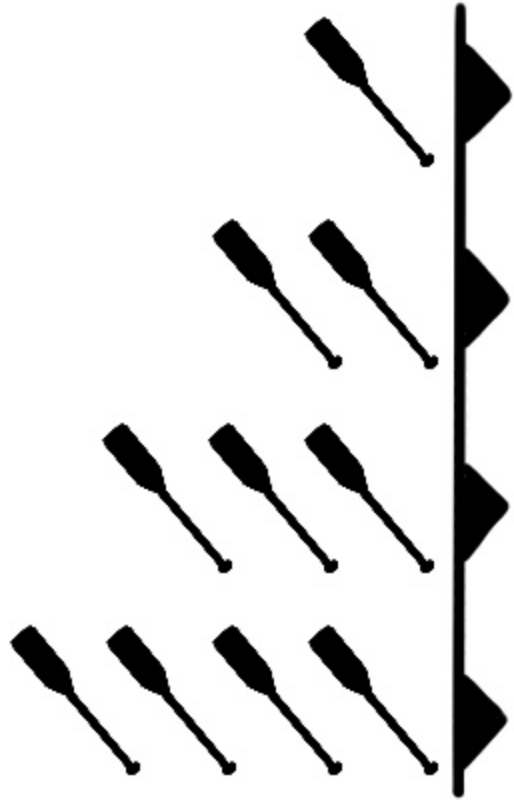
Cap07Canoe

#CAP07Canoe

# Recommandations

## Niveaux de difficulté des parcours

Le niveau tient compte du temps d'effort réel et de la distance à parcourir



Très facile

Facile

Assez difficile, sportive

Difficile, très sportive

## Prévoir



Eau et collation



Chaussures qui tiennent bien aux pieds ou chaussures d'eau



Maillot de bain



Chapeau/casquette, t-shirt (pour se protéger du soleil)



Vêtements de rechange



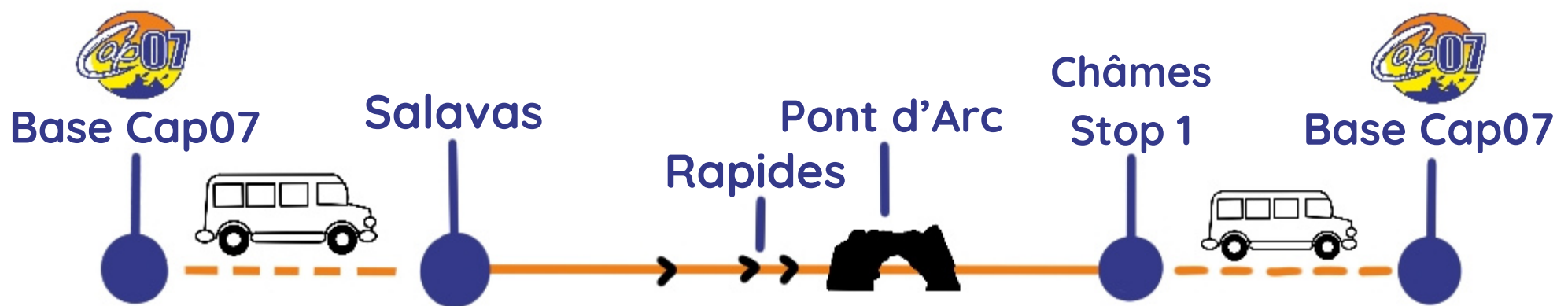
Les bidons (50L) sont adaptés afin de pouvoir contenir un petit sac à dos

# 5km

## Mini descente

1/2 Jour

Très facile 1H00



Équipements (gilets, bidons)  
Consignes de sécurité  
Consignes de navigation



Départs tous les jours à  
10H, 11H, 13H30 et 15H  
Départ en bus Cap07  
10min de bus



1H00 de navigation  
Succession de plans d'eaux et  
de rapides



Passage sous le pont d'Arc

Stop  
1

Arrivée stop 1 à Châmes  
Retour entre 12H30 et 17H



Retour en bus  
20min de trajet



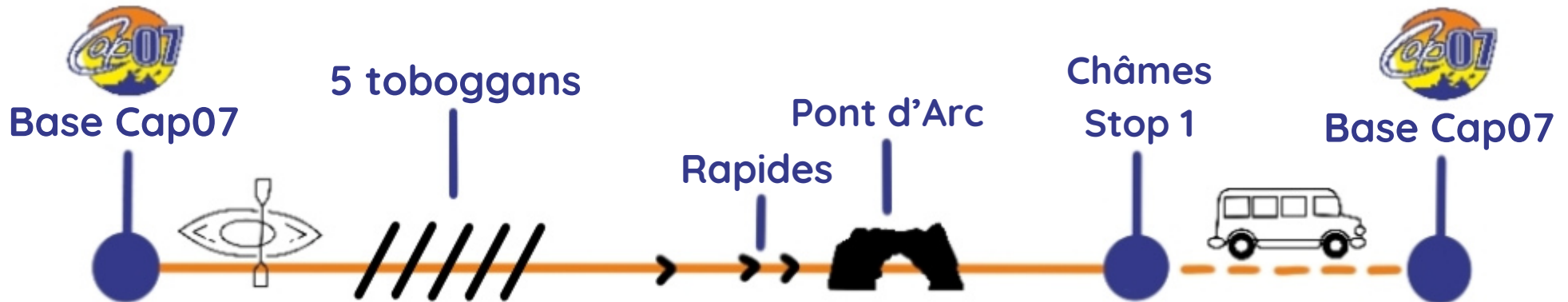
Avoir 7 ans minimum  
Savoir nager  
Port du gilet obligatoire

# Maxi plaisir descente

# 12km

1/2 Jour

Facile 3H00



Équipements (gilets, bidons)  
Consignes de sécurité  
Consignes de navigation



Départs tous les jours de 9H à 13H  
Départs depuis la base



3H00 de navigation

- Plans d'eaux
- 5 Toboggans
- Rapides



Passage sous le Pont d'Arc

Stop  
1

Arrivée stop 1 à Châmes  
Retour entre 12H30 et 17H00



Retour en bus  
20 min de trajet



Avoir 7 ans minimum  
Savoir nager  
Port du gilet obligatoire

# Descente réserve naturelle

# 24km

1 jour

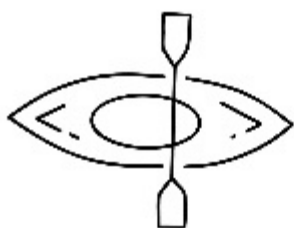
Sportive 4H30



Équipements (gilets et bidons )  
Consignes de sécurité  
Consignes de navigation



Départs tous les jours à 8H30  
Départ en bus jusqu'à Châmes  
15 min de bus



4H30 de navigation  
Succession de plans d'eau et de rapides



3 Repères de navigation  
- 1H: premier bivouac  
- +1H deuxième bivouac  
- +30min la Cathédrale  
- + 2H Sauze

Sauze

Arrivée à Sauze  
Arrivée à 16H30



Retour en bus  
1H00 de trajet



Avoir 7 ans minimum  
Savoir nager  
Port du gilet obligatoire

# 2 Jours Bivouac

## L'expédition 36km

### 2 Jours

### Sportive 8H00



Équipements (gilet, bidon)  
Consignes de sécurité  
Consignes de navigation



Départs tous les jours de 9H à 12H  
Départs à notre base Cap07



8H de navigation  
Succession de toboggans,  
plans d'eaux et de rapides



4 Repères de navigation  
- 3h le Pont d'Arc - +1h premier bivouac  
- +1h deuxième bivouac  
- +30min la Cathédrale - +2h Sauze



Arrivée à Sauze  
Heure d'arrivée à 16H30



Retour en bus  
1H00 de trajet



Avoir 7 ans minimum  
Savoir nager  
Port du gilet obligatoire  
Ticket bivouac obligatoire