SabléO

Montagnes, Déserts... et sur la Terre

CANYONING

2024

SabléO / Thierry ROCQUE
5 av Gaston VILA
66720 TAUTAVEL

contact@sableo.com
http://www.sableo.com

SIRET 43835510900036

Un moniteur professionnel pour répondre à vos envies !

A professional to meet your desires! skills and good mood to give the tone to your sporting adventures

Requirements to practise canyoning
A good physical condition is necessary for the practice of the activity, as well as know how to swim.We should have no medical contraindications for the activity (problem of back, joint, sensitivity to cold...)Maximum weight:110kg

The instructor give you : wetsuit, socks, harness, helmet,shoes (36 to 47) according to availability

Make sure you have the following cases: sporting shoes, swimsuit, towel, water(1L), cookies, spare shoes

Conditions requises pour pratiquer le canyoning :

* Savoir Nager
* Etre en bonne santé physique ; n'avoir aucune contre-indication médicale pour l'activité (problème de dos, articulation, sensibilité au froid…)
* poids maximum : 110kg

> consignes spécifiques CORONAVIRUS-COVID19
(voir en avant-dernière page)

Pour l'activité, le moniteur vous fournit :

- une combinaison néoprène, chaussettes néoprène (suivant canyon)
- un casque,
- un baudrier avec longes pour les canyons avec rappel
- le matériel commun spécifique
- une paire de chaussures (du 36 au 47) selon disponibilité

Se munir des affaires suivantes :

- un maillot de bain, une serviette
- une paire de chaussettes (suivant canyon)
- une bouteille d'eau plastique 1L ou 1,5L
- des encas ou biscuits
- des chaussures de rechange pour le retour tongs ou autres…

Sensations et émotions dans les plus beaux canyons catalans (niveau initiation à expert) à découvrir en famille, entre amis...

Revêtu d'une combinaison néoprène, vous descendez à pied le cours d'un canyon (torrent dans des gorges) en profitant pleinement de ses délices aquatiques :

toboggans naturels, cascades, sauts, rappels avec corde...

Le département des Pyrénées-Orientales recèle une multitude de canyons parmi les plus beaux de France. Ils sont répartis dans plusieurs secteurs:
Corbières, massif du Canigou, Albères-Vallespir...

Canyoning : an exciting activity! Kitted out in helmets and wetsuits, accompagnied with experienced instructor, you will follow the river down one the of the magnificent gorges in Pyrénées-Orientales.
Make your way down the gorges by rock sliding, walking under, jumping off spetacular waterfalls or abseiling with rope.

Different levels of ability:
Introduced canyon : for all the family to try; true feelings to begin the activity. Children from 10 years ; half day

Sporting canyon: give yourself an adrenalin boost: huge jumps, rock slides, abseils...the best value canyon for fun. Children from 12/14 years ; half or all day

Adventure canyon: a chance to explore one of the great mountain; ideal suited for those in search of nature in its wildest form. Children from 14/16 years ; full day

Canyon Découverte / Introduction

A partir de 10 ans / from 10 years

Les Gorges de Galamus

Dans les contreforts des Corbières, des gorges profondes, aux eaux turquoise, entaillent la barrière de calcaire du Fenouillèdes, offrant un magnifique parcours ludique : succession de vasques et marmites, petits toboggans, sauts faciles et jamais obligatoires. Les gorges se resserrent progressivement, nous laissant évoluer entre deux parois de plus de 100m de chaque côté. Final dans de longs biefs où l'on nage.
C'est vraiment le canyon pour s'amuser et découvrir l'activité sans appréhension.
Aucun rappel sur corde, mais sauts jusqu'à 7m (non obligatoire).

Approche très facile avec panorama sur les gorges
(1 moniteur par groupe de 10)

DEMI-JOURNEE

In the buttresses of Corbières, deep canyon with turqoise water, notch the limestone barrier of Fenouillèdes, offer a splendid and funny course: succession of basins and pots, small rock slides, easy jumps (never obligatory). The canyon tighten himself gradually, letting to us move between two walls of more than 100m on each side. Final in long swims.
It is the best canyon for introductory, for all family. HALF DAY

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : ** / *** / ****
Durée totale activité : 3h30
Lieu : Saint-Paul-de-Fenouillet 66220 / 54km – 0h56 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon Initiation / Introduction

A partir de 10 ans / from 10 years

Le Terme

Le canyon de Terme est à proximité d'Amélie-les-bains. Beau parcours sans corde avec des sauts progressifs jusqu'à 8m (non obligatoires).

C'est le canyon pour vivre une expérience canyoning.

Le parcours est progressif, très ludique , offrant plusieurs toboggans et une multitude de sauts, jamais obligatoires. Aucun rappel sur corde.
Idéal pour les juniors, les débutants , en famille ou en groupe

The Terme Canyon is near Amélie-les-Bains. Beautiful course without rope with gradual jumps up to 8m (not obligatory).
Near Amélie-les-Bains.

It's the canyon to live a canyoning experience.

The course is progressive, very playful, offering several slides and a multitude of jumps, never obligatory. No abseiling with rope.
Ideal for juniors, beginners, family or group

Accessible to beginners. HALF DAY

Approche très facile
(1 moniteur par groupe de 10)

DEMI-JOURNEE

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : ** / *** / ****
Durée totale activité : 4h00
Lieu : Céret 66400 /Amélie-les-bains/ 33km – 0h40 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon d'eau chaude / Warm thermal canyoning

A partir de 12 ans / from 12 years

Le canyon thermal de Thuès

La particularité de ce canyon est d'être alimenté par une source d'eau chaude.
De fait il est tempéré et praticable toute l'année.
Un must en hiver entre deux sessions de skis.
Initiation aux techniques de canyoning avec plusieurs rappels progressifs.
Accessible aux débutants

Approche facile 15mn
(1 moniteur par groupe de 10)

DEMI-JOURNEE

The particularity of this canyon is to be powered by a hot water spring.
In fact it is temperate and passable throughout the year. Actually, we can practise it even in winter.Beautiful descent in narrow gorges, tropical atmosphere, everything in verticality with a succession of abseilings as far as 45m. A must in winter between two sessions of skis.
Introduction to the techniques of canyoning with several progressive abseilings.
Accessible to beginners. HALF DAY

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : ** / *** / ****
Durée totale activité : 4h00
Lieu : Thuès-les-bains 66360 / 60km – 1h10 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon sportif intermédiaire / Sporting

A partir de 11-12 ans / from 11-12 years

Le Baoussous

Le printemps est la période idéale pour explorer les canyons du Vallespir, à proximité de Céret.
Niché dans un vallon sauvage, ce canyon a beaucoup d'attraits: ludique, joli, ensoleillé, facile d'accès.
Le canyon des cascades de Baoussous est unique en son genre.
Canyon sportif mais avec un parcours progressif avec toboggans, sauts, rappels sur corde... Un très beau parcours aux portes de Céret, pour une demi-journée d'aventure.

Le canyon de Terme est à proximité d'Amélie-les-bains. Beau parcours sans corde avec des sauts progressifs jusqu'à 8m (non obligatoires).

Approche facile / retour 15mn en montée
(1 moniteur par groupe de 10)

Spring is the ideal time to explore the canyons of Vallespir, nearby Céret. Still nestled in wild valleys, this canyon have many attractions: fun, beautiful, sunny, easy access. The waterfalls of Baoussous canyon is unique in its kind. Sporting canyon with a progressive path with slides, jumps, abseils on rope... a very nice course at the gates of Céret, for half a day of adventure.

Accessible to beginners. HALF DAY

DEMI-JOURNEE

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : ** / *** / ****
Durée totale activité : 4h00
Lieu : Céret 66400 / 33km – 0h40 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon sportif intermédiaire / Sporting

A partir de 12 ans / from 12 years

Pour goûter à l'activité tout en restant sur un parcours accessible à tous:

Au-dessus de Céret, **le gourg des Anelles** offre une descente pleine de sensations tout en restant accessible au plus grand nombre.

De beaux rappels jusqu'à 25m, des sauts faciles jusqu'à 10m (non obligatoire)

et surtout des gorges magnifiques taillées dans le gneiss, successions de marmites, toboggans et petites cascades.

Parcours intermédiaire avant le grand parcours sportif.
Initiation aux rappels ; accessible aux débutants

Approche facile 15mn /retour 20mn
(1 moniteur par groupe de 10)

DEMI-JOURNEE

Above Ceret, the gourg of the Anelles offers a descent full of sensations while remaining accessible to the greatest number.
Easy acces for a beautiful downhill with: several abseils (25m max), funny slides and jumps (until 8m non-mandatory), waterfalls...
Accessible to beginners.
HALF DAY

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : ** / *** / ****
Durée totale activité : 4h00
Lieu : Céret 66400 / 33km – 0h40 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon Sportif Sensation / Adrenalin

A partir de 14 ans / from 14 years

Canyon du LLech :

Situé au pied du Canigou, sûrement le plus beau canyon sportif de France, un must en la matière.

Pour ceux qui n'ont pas froid aux yeux et pour les habitués des activités sportives, de beaux parcours

avec tous les ingrédients pour des sensations aquatiques extrêmes:
grands sauts, toboggans à gogo, rappels arrosés sous cascades...
Une première expérience du canyoning est souhaitable mais pas indispensable,
Il faut être à l'aise pour faire les rappels. Les sauts ne sont pas obligatoires.

Approche 20 mn/retour 30mn
sur sentier raide
(1 moniteur par groupe de 10)

Located at foot of Canigou, the most beautiful canyon of France.
Give yourself an adrenalin boost: huge jumps, big rock slides, abseils of f waterfalls,.... the best canyon values for fun.
A first experienced of canyoning is desirable but not essential; It is necessary to be easy to abseil. ALL DAY

3/4 JOURNEE

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : **/ *** / ****
Durée totale activité : 5h30
Lieu : Prades 66500 / 44km – 0h45 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyon Sportif Sensation / Adrenalin

A partir de 14 ans / from 14 years

Canyon du Mas Calsan :

A proximité de Céret, c'est le « Llech » du Vallespir.
Un canyon sauvage pour des sensations extrêmes.

On retrouve tous les ingrédients de son grand cousin du Conflent :

grands sauts, toboggans à gogo, rappels arrosés sous cascades...
Une première expérience du canyoning est souhaitable.
Il faut être à l'aise pour faire les rappels. Les sauts ne sont pas obligatoires.

Approche/retour 20mn sur sentier
(1 moniteur par groupe de 10)

3/4 JOURNEE

Near to Céret, it is the "Llech" of the Vallespir.
A wild canyon for extreme sensations.
We find all the ingredients of his great cousin of the Conflent: Big jumps, huge slides, big abseils under waterfalls... A first experience of canyoning is desirable..
You have to be comfortable to do the abseils. Jumps are not mandatory.

ALL DAY

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : **/ *** / ****
Durée totale activité : 5h00
Lieu : Reynès 66400 / 36km – 0h45 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Canyons Aventure / Adventure

A partir de 16 ans / from 16 years

Canyon du Cady sur la journée complète :

Nichés dans la montagne, certains canyons offrent des parcours plus longs et plus sauvages.
On y retrouve tous les aspects ludiques (sauts, rappels, toboggans...) avec ce petit plus d'aventure et cet esprit montagne.
Une bonne journée nature, rando, aquatique et sportive.
Une première expérience du canyoning est fortement conseillée.

Au cœur du massif du Canigou

Approche/retour : 1h de marche en moyenne sur sentier de montagne

(1 moniteur par groupe de 10)

journée entière

A chance to explore one of the great mountain canyon within the heart of the Canigou mountain; ideal suited for those in search of nature in its wildest form. FULL DAY

Niveau difficulté : Débutant / initié / Expert
niveau sportif : **/ *** / ****
Durée totale activité : 6h30
Lieu : Casteil 66820 / 58km – 1h05 de Perpignan

Jv	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec

Pour tout renseignement ou inscription / for all information request or registery

Thierry ROCQUE / SabléO
Tel +33(0)6 79 95 78 44

Plus d'infos sur : **www.sableo.com**

Pour le canyoning, indiquer:
votre taille et votre poids pour réserver les combinaisons
et votre pointure pour les chaussures

Règlement par chèque, espèce ou chèque-vacances ANCV

For the canyoning, indicate:
Your size and your weight to reserve the suits
and your shoes size (french)

Payment by french bank check or cash (euros)

REDUCTION POUR LES GROUPES & FAMILLES / GROUPS & FAMILIES DISCOUNT

MESURES SPECIFIQUES CORONAVIRUS COVID19

Votre sécurité est la priorité : la reprise des activités est conditionnée par la mise en place de protocoles sanitaires spécifiques au COVID-19

Des protocoles sanitaires spécifiques à chaque activité sont mis en place pour lutter contre la propagation du virus. Ces protocoles pourront évoluer suivant les nouvelles recommandations nationales.

Les points essentiels sont : respect des consignes et gestes barrières, désinfection du matériel à la norme EN14476, mise en place de règles et consignes spécifiques pour le déroulement des activités... suivant les préconisations du Ministère des Sports (ref "guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive", "guide d'accompagnement de reprise des activités sportives") ; suivant les préconisations du syndicat MCF (moniteurs cyclistes français) , du SNAPEC (syndicat national des professionnels Escalade et canyons) , du GPC66 (groupement des professionnels des métiers à corde du 66)

Rappel sur les connaissances de la transmission du virus: par les particules ou gouttelettes dans l'air (postillon, éternuement, toux...) , distance <1m pendant plus de 15mn, sur les surfaces contaminées que l'on touche avec les mains et si l'on touche ensuite son visage (yeux, nez, bouche). Le plus important est de se laver les mains régulièrement. Le port des gants n'est pas préconisé, ils donnent un faux sentiment de protection. Ils peuvent être eux-même vecteurs de transmission, le risque de porter les mains au visage est le même que sans gant. (extrait "protocole national de déconfinement pour les entreprises")

Les activités sont ouvertes aux personnes en bonne santé, ne présentant aucun signes ou symptômes évocateurs d'une atteinte par le COVID-19 dans les 15 derniers jours, ou n'ayant pas été en présence d'une personne porteuse du virus durant les 15 derniers jours. Pour les personnes considérées plus à risque (diabète, obésité, problème cardiaque,...) il n'est pas conseillé de participer à ces activités. Pour les personnes ayant contracté le COVID-19, une autorisation de votre médecin s'impose pour pouvoir participer à une activité (prévention des risques de santé que vous pouvez encourir, suite à d'éventuelles séquelles du virus).
Vous devrez attester sur votre bonne foi répondre à ces critères préliminaires.

Le moniteur-guide s'engage aussi à n'encadrer l'activité que s'il répond à ces mêmes critères préliminaires.

Le nombre de participants par activité respecte les recommandations ministérielles.

L'essentiel : l'esprit de convivialité et de bonne humeur sera toujours de mise pour donner le ton à vos aventures sportives!

SabléO - Canyoning 2024

activités	Durée *duration*	Tarif individuel *individual rate*	5 à 7 personnes *from 5 to 7 persons*	8 à 10 personnes / juniors - de 14ans *from 8 to 10 persons / children -14 years*
canyoning découverte Galamus / *introduction canyoning Galamus*	1/2j	45,00 €	42,00€	39,00 €
canyoning Initiation / *introduction canyoning*	1/2j	45,00 €	42,00 €	39,00 €
canyoning Sportif intermédiaire / *sporting canyoning*	1/2j	55,00 €	52,00 €	49,00 €
Canyoning Sportif Sensation / *adrenalin canyoning*	j	65,00 €	62,00 €	59,00 €
Canyoning Aventure / *adventure canyoning*	j	80,00 €	75,00 €	70,00 €
Canyoning eau chaude / *warm thermal canyoning*	1/2j	55,00 €	52,00 €	49,00 €

Tva non applicable, art291b et art293b du CGI

Prêt de chaussures pour l'activité (du 36 au 47): gratuit, selon disponibilité / Loan of shoes for the activity (french size of 36 to 47) : free, according to availability

Nombre de personnes minimum pour que l'activité soit assurée : / *Number of persons minimum to ensure the activity :*
A partir de 4 / *From 4*

Un supplément peut être demandé pour organiser un canyon avec moins de 4 personnes / *A supplement may be requested to organize a canyon with less than 4 people*

Les tarifs sont indicatifs ; ils peuvent variés suivant l'activité et le nombre de participants. Certaines activités ne sont réalisables que suivant les conditions météo et la période de l'année.
Prices are indicative; they may vary depending on the activity and the number of participants. Some activities are feasible that depending on the weather conditions and the time of year.

Pour les groupes, un accompte de 35% pourra être demandé. En cas d'annulation de votre part moins de 48h avant, l'accompte sera conservé. En cas d'annulation du moniteur pour raison de sécurité(météo...), une autre date vous sera proposée, sinon vous serez remboursé.
For groups, a deposit of 35% may be requested. In the event of your cancellation less than 48 h before, your deposit will be retained. In case of cancellation of the instructor for reason of safety(weather...), another date will be proposed to you, otherwise you will be refunded.

REDUCTION POUR LES GROUPES / GROUPS DISCOUNT

Conditions générales de vente

En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel).
A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir :
La Société Médiation Professionnelle
www.mediateur-consommation-smp.fr
24 rue Albert de Mun – 33000 Bordeaux

SOCIÉTÉ MÉDIATION PROFESSIONNELLE
MÉDIATION DE LA CONSOMMATION