

## 20 Découverte du longe-côte

Envie de découvrir le longe-côte ? Aurélie se fera un plaisir de vous initier à cette discipline passionnante en vous enseignant plusieurs techniques de marche.

Rythmé par les vagues et les exercices, profitez de ce moment convivial pour en apprendre plus sur le patrimoine maritime et naturel qui vous entoure... Une expérience à ne pas rater !



### Balade nautique

- > **Discipline** : Longe-Côte
- > **Durée** : 3h00



### Accompagnatrice



**Aurélie Seille**

BEESAN-DEJEPS Natation  
Initiateur professionnel  
de Longe-Côte

---

**Tarifs** : 5 €/pers.

---

**Lieu de rendez-vous** : Parking de la Piscine de la CNH, boulevard Clemenceau au Havre.

---

**Public** : public adulte de plus de 18 ans.

---

**Nombre de participants** : 10 pers. max.

---

**Matériel fourni** : pagaies simples ou doubles.

---

**Matériel à prévoir** : combinaison intégrale en néoprène ainsi que des chaussons aquatiques ou une paire de vieilles baskets fermées.

---

**Pré-requis** : savoir nager est recommandé, une fiche baptême sera à remplir sur place avant la sortie ou sera envoyée par mail sur demande.

---

**⚠** : annulation possible en cas d'avis de vent violent, vigilance orange, mer trop agitée ou arrêté municipal.

## Réservation

- > EauDeMer LeHavre
- > Tél. : 06 16 34 39 19
- > Mail : [eademerlehavre76@gmail.com](mailto:eademerlehavre76@gmail.com)
- > Site : [www.facebook.com/longecotelehavre](http://www.facebook.com/longecotelehavre)

## > Dates



De mai à septembre, du lundi au vendredi à partir de 17h et le samedi en fonction des horaires de marées. Demande de programme et réservation obligatoire par mail.

