



Nage en milieu naturel avec L'APSAVO

Deux disciplines :

- Nage avec palmes (PMT)
- Nage avec appui (hydrospeed)

Plusieurs possibilités :

1. **Nager aux étangs de la Base de Loisirs de Cergy**

Conditions :

- Obtention d'un Pass auprès de l'APSAVO (10 euros).
- Ne pas nager seul et respecter le règlement de la Base de Loisirs.

Un petit groupe de nageurs de l'APSAVO qui se réunit tous les dimanche matin à 10 heures pourra vous accueillir.

2. **Initiation à la descente de rivière au stade d'eau vive de la base de loisirs**

L'APSAVO propose des séances d'initiation et de perfectionnement à la nage en eau vive avec hydrospeed qui vous permettront de goûter aux sensations d'une descente de torrent et d'aborder avec un minimum d'expérience les descentes en milieu naturel. Participation 9 à 11 euros.

3. **Participer à des descentes de rivière avec l'APSAVO**

- Descentes organisées par le club : descente de l'Epte environ 5 km.
- Participation à la descente de l'Oise le 1^{er} mai chaque année.
- Participation au Trophée Jean-Jacques Oyarsabal au mois de juin aux étangs de Cergy.
- Participation au Trophée de l'Eure. Six manches sur l'Eure ou sur l'Epte.

4. **Participer à des descentes de torrent**

Dans le Morvan sur la Cure ou le Chalaux ou d'autres torrents dans les Alpes et les Pyrénées. Ces sorties sont organisées par le Codep95.