

## Feuille de route - Canyoning dans le Caroux - Canyon du Rec Grand

### Comment venir :

RDV à l'Office du tourisme de MONS-LA-TRIVALLE (34390)

?Au départ de MONTPELLIER

- Rejoignez l'A750 en direction de MILLAU puis prendre la sortie A75/E11 en direction de CLERMONT L'HERAULT
- Prendre la sortie 57 et entrez dans CLERMONT L'HERAULT
- Traversez CLERMONT L'HERAULT en direction de BEDARIEUX par la D908
- Traversez BEDARIEUX, puis HEREPHAN, puis LE POUJOL SUR ORB
- Poursuivez jusqu'à MONS et entrez dans le centre du village, vous y êtes.

?

**Matériel à prévoir :** Maillot de bains, chaussures fermées avec semelle non lisse (types baskets), 1 bouteille d'eau pour 3.

**Coordonnées GPS :** 43.56681, 2.959558

**Règlement de la prestation :** Chèque, chèque vacances ou espèces, il n'y a pas de distributeur de billets sur place.

**Numéro de téléphone de l'office des moniteurs :** Secrétariat (à partir de 09h00) : +33 (0)6 85 74 67 61, Jean (avant 09h00) : +33 (0)6 50 34 72 01 ou Mathieu (avant 09h00) : +33 (0)6 31 64 16 35

### Attention :

- Prévoyez d'arriver un peu en avance, en cas de retard trop important le moniteur ne pourra pas faire attendre les autres participants.
- Même si les vols sont rares, les parkings ne sont pas surveillés. N'emportez pas d'objets de valeur.
- Veuillez vérifier que votre assurance individuelle prend en charge les risques liés aux activités sportives de nature type canyoning, via ferrata, escalade, parcours aventure.
- Veuillez informer l'Office des Moniteurs de vos éventuels problèmes de santé avant l'activité. Les

activités de pleine nature pouvant comporter des risques liés à l'activité physique et à l'environnement, le moniteur doit pouvoir adapter son encadrement à vos caractéristiques individuelles. Munissez-vous le jour de l'activité de vos traitements médicaux éventuels (asthme, diabète, allergies ...).

- Parents, pour les activités aquatiques, votre enfant ne doit pas avoir peur de l'eau, doit être capable de flotter, se déplacer sur quelques mètres, et mettre la tête ponctuellement sous l'eau.

### Plan d'accès :





