

Nouveauté SSRU29

Activité longue côte

A l'initiative de Jocelyne Manach et Anne Marie Larvor, la section CFDT retraités(ées) lance une nouvelle activité proposée à tous les adhérents CFDT ainsi que les conjointes et conjoints retraités et actifs.

Les séances de longue côte se dérouleront tout au long de l'année en eau de mer, l'activité a démarré mi-septembre 2021. Les plages retenues pour nos sorties sont:

Le moulin Blanc, le Fort du Dellec, Le Trez-Hir, Porzliogan, les Blancs Sablons, Ploumoguer Kerhornou, Plougastel, Porzguen et le Douvez.

Il s'agit d'une activité tributaire de la météo et des marées, en conséquence les séances se dérouleront en priorité le vendredi matin ou l'après-midi, en cas d'impossibilité le vendredi les séances seraient déplacées le mardi matin ou l'après-midi.

L'équipement principal:

- **Dans l'eau**

Combinaison intégrale (3/4mm), plus vous risquer de flotter, une combinaison manche courte et jambes découvertes est bien sûr possible, notamment selon la saison.

Chaussons avec zip, plus facile à mettre et surtout à retirer.

Gants néoprènes (indispensable en hiver)

Cagoule ou cache cou

- **Avant et après la séance**

Grande caisse en plastique pour se changer et mettre le matériel mouillé ou sac de toiles imperméable.

Poncho de plage.

Boisson chaude (thé, café, etc...)

Biscuits, céréales, etc...

Bidon d'eau chaude pour se réchauffer les mains et les pieds.

L'équipement est variable selon les saisons, une liste complémentaire sera proposée en septembre.

Un avis médical est conseillé, voir indispensable, notamment pour celles et ceux qui n'ont pas l'habitude de se baigner sous des températures basses.

Celles et ceux qui sont intéressés peuvent nous contacter par téléphone ou SMS, un calendrier a été établis au début du mois de septembre.

Les contacts: Jocelyne Manach 06 51 59 99 68 Anne-Marie Larvor 06 81 77 10 28

Jean Luc Pelen 06 86 92 57 62 Yves Saliou 06 50 36 15 06