



BRIEFING “OBOUÉES” – DESCENTE RABIEUX → CEYRAS

BIENVENUE CHEZ OBOUÉES !

VOUS PARTEZ AUJOURD'HUI POUR UNE BELLE DESCENTE DE 4 KM SUR LA RIVIÈRE ENTRE RABIEUX ET CEYRAS. UN PARCOURS PAISIBLE, FUN, ACCESSIBLE À TOUS, MAIS AVEC QUELQUES CONSIGNES À CONNAÎTRE POUR PROFITER EN TOUTE SÉCURITÉ.

ÉQUIPEMENT & INSTALLATION

 VOUS AVEZ REÇU : UNE BOUÉE, UNE PAGAIE, UN GILET DE SAUVETAGE, UN CASQUE (OBLIGATOIRE -18 ANS)

 PORTEZ LA BOUÉE : PAGAIE DANS LE TROU, SUR L'ÉPAULE, BOUÉE CONTRE LE DOS

 AU BORD DE L'EAU : ASSEYEZ-VOUS DANS LA BOUÉE... ET C'EST PARTI !

NAVIGATION & CONSEILS

 PETITS COUPS DE PAGAIE EN SURFACE : LA BOUÉE AVANCE SANS TOURNER

 DANS LES RAPIDES : PENCHEZ-VOUS LÉGÈREMENT EN ARRIÈRE

 ATTENTION AUX CAILLOUX ET FONDS IRRÉGULIERS

 BOUÉE REMPLIE D'EAU ? RETOURNEZ-LA POUR LA VIDER

SÉCURITÉ & RESPECT DU LIEU

 CHAUSSURES FERMÉES OBLIGATOIRES

 GARDEZ LE PLAN AVEC LES NUMÉROS D'URGENCE

 PLAGES PRIVÉES = INTERDIT DE S'Y ARRÊTER

 CASCADE INTERDITE : DANGEREUSE ET SOUS VOTRE RESPONSABILITÉ

PAUSE ET BIDONS

 NE LAISSEZ PAS LA BOUÉE EN PLEIN SOLEIL

 ACCROCHEZ BIEN LE BIDON AVEC LES ÉLASTIQUES

 BOUTEILLES CLIP-CLAP : À PORTÉE DE MAIN DANS LA BOUÉE

ARRIVÉE

 DEUX PONTS RAPPROCHÉS → LE SECOND MARQUE LA FIN

 TRAVERSEZ LE CHAMP, DÉPOSEZ LES BOUÉES SUR LES BÂCHES

ET VOILÀ !

PROFITEZ, RIGOLEZ, DÉTENDEZ-VOUS, ET RESTEZ ATTENTIFS.

ENGLISH

BRIEFING “OBOUÉES” – RABIEUX → CEYRAS RIVER FLOAT

WELCOME TO OBOUÉES!

TODAY YOU'RE GOING ON A BEAUTIFUL 4 KM FLOAT DOWN THE RIVER, FROM RABIEUX TO CEYRAS. IT'S A PEACEFUL, FUN, AND ACCESSIBLE RIDE FOR EVERYONE — WITH A FEW KEY RULES TO KEEP THINGS SAFE.

EQUIPMENT & SETUP

✓ YOU RECEIVED: A TUBE, PADDLE, LIFE JACKET, AND HELMET (MANDATORY UNDER 18)

👉 CARRYING THE TUBE: PADDLE IN THE HOLE, ON YOUR SHOULDER, TUBE FLAT ON YOUR BACK

👉 AT THE RIVERBANK: SIT IN THE TUBE... AND OFF YOU GO!

PADDLING & TIPS

🌀 GENTLE SURFACE STROKES MOVE THE TUBE FORWARD

💧 IN RAPIDS: LEAN SLIGHTLY BACK

⚠️ WATCH FOR ROCKS AND UNEVEN RIVERBEDS

💧 IF YOUR TUBE FILLS WITH WATER: FLIP IT OVER

SAFETY & RESPECT

👣 CLOSED SHOES REQUIRED

🗺️ KEEP THE MAP AND EMERGENCY NUMBERS ACCESSIBLE

✗ NO STOPPING ON PRIVATE BEACHES (MARKED WITH RED XS)

🚫 WATERFALL = FORBIDDEN AND AT YOUR OWN RISK

BREAKS & CONTAINERS

☀️ DON'T LEAVE THE TUBE IN THE SUN

🍷 SECURE YOUR DRY CONTAINER WITH THE ELASTIC CORDS

💧 CLIP-TOP BOTTLES: PLACE THEM INSIDE THE TUBE

ARRIVAL

🏠 TWO CLOSE BRIDGES → THE SECOND ONE = FINISH LINE

🚶 WALK ACROSS THE FIELD, DROP TUBES ON THE TARPS

THAT'S IT!

HAVE FUN, RELAX, AND STAY ALERT.

DEUTSCH

BRIEFING „OBOUÉES“ – FAHRT VON RABIEUX NACH CEYRAS

WILLKOMMEN BEI OBOUÉES!

HEUTE GEHT ES AUF EINE WUNDERSCHÖNE 4 KM LANGE FAHRT AUF DEM FLUSS VON RABIEUX NACH CEYRAS. EINE RUHIGE, LUSTIGE UND FÜR ALLE ZUGÄNGLICHE STRECKE – MIT EIN PAAR WICHTIGEN SICHERHEITSREGELN.

AUSRÜSTUNG & VORBEREITUNG

 IHR HABT: TUBE, PADDEL, SCHWIMMWESTE UND HELM (PFLICHT FÜR UNTER 18)

 TUBE TRAGEN: PADDEL INS LOCH, AUF DIE SCHULTER, TUBE AM RÜCKEN

 AM FLUSSUFER: EINFACH REINSETZEN – UND LOS GEHT’S!

PADDELN & TIPPS

 LEICHTE SCHLÄGE AN DER OBERFLÄCHE GENÜGEN

 IN KLEINEN STROMSCHNELLEN: LEICHT NACH HINTEN LEHNEN

 ACHTUNG: STEINE UND UNEBENER GRUND

 TUBE VOLL WASSER? EINFACH UMDREHEN

SICHERHEIT & RESPEKT

 GESCHLOSSENE SCHUHE SIND PFLICHT

 KARTE MIT NOTRUFNUMMERN IMMER GRIFFBEREIT

 KEINE STOPPS AUF PRIVATSTRÄNDEN (ROTE KREUZE)

 WASSERFALL VERBOTEN – ZU GEFÄHRLICH, EIGENES RISIKO

PAUSEN & BEHÄLTER

 TUBE NICHT IN DIE SONNE LEGEN

 TONNE MIT GUMMIBÄNDERN GUT SICHERN

 CLIP-FLASCHEN DIREKT IN DIE TUBE LEGEN

ANKUNFT

 ZWEI BRÜCKEN → DIE ZWEITE MARKIERT DAS ENDE

 ÜBER DAS FELD ZURÜCK, TUBE AUF DIE PLANEN LEGEN

UND DAS WAR’S!

VIEL SPASS – ENTSPANNT EUCH UND BLEIBT AUFMERKSAM.

BRIEFING “OBOUÉES” – DESCENSO RABIEUX → CEYRAS

 ¡BIENVENIDOS A OBOUÉES!

HOY VAIS A HACER UN HERMOSO RECORRIDO DE 4 KM POR EL RÍO, DESDE RABIEUX HASTA CEYRAS. TRANQUILO, DIVERTIDO, ACCESIBLE PARA TODOS, CON ALGUNAS NORMAS IMPORTANTES PARA MANTENER LA SEGURIDAD.

 EQUIPO & PREPARACIÓN

✓ RECIBISTE: FLOTADOR, REMO, CHALECO SALVAVIDAS Y CASCO (OBLIGATORIO MENORES DE 18)

👉 LLEVAR EL FLOTADOR: REMO EN EL AGUJERO, AL HOMBRO, FLOTADOR EN LA ESPALDA

👉 A LA ORILLA: SENTARSE EN EL FLOTADOR ¡Y LISTO!

 CONSEJOS DE NAVEGACIÓN

🌀 GOLPECITOS SUAVES BASTAN PARA AVANZAR

💧 EN LOS RÁPIDOS: INCLÍNATE LIGERAMENTE HACIA ATRÁS

⚠️ ATENCIÓN A PIEDRAS Y FONDO IRREGULAR

💧 ¿SE LLENA EL FLOTADOR? SOLO DALE LA VUELTA

 SEGURIDAD & RESPETO

👟 ZAPATOS CERRADOS OBLIGATORIOS

🗺️ LLEVA EL MAPA Y LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIA

✗ PROHIBIDO PARAR EN PLAYAS PRIVADAS (MARCADAS CON X)

🚫 CASCADA PROHIBIDA – PELIGROSA Y BAJO TU RESPONSABILIDAD

 PARADAS & BIDONES

☀️ NO DEJES EL FLOTADOR AL SOL

🍷 SUJETA BIEN EL BIDÓN CON LOS ELÁSTICOS

💧 BOTELLAS CON TAPA CLIP: DENTRO DEL FLOTADOR

 LLEGADA

🏠 DOS PUENTES JUNTOS → EL SEGUNDO MARCA EL FINAL

🚶 CRUZA EL CAMPO Y DEJA EL FLOTADOR EN LAS LONAS

☀️ **¡Y ESO ES TODO!**

DISFRUTA, RELÁJATE Y MANTENTE ATENTO.