

## **Le canoë-kayak, un sport nature... sur mesure**

**Quelque soit votre âge, que vous soyez très sportif ou pas,  
vous trouverez une activité qui vous correspond :**

### **Vous êtes plutôt "pratique loisir" ?**

Descendez des rivières en canoë ou en kayak et appréciez le cadre naturel.  
Randonnez en kayak, en mer ou dans la lagune, ...  
Franchissez des rapides techniques, surfez des vagues, ...

### **Vous cherchez une pratique plus "fitness plein air" ?**

Le kayak renforce tout le haut du corps et se prête à de très bonnes séances "cardio"...

### **Vous êtes plutôt "compétition" ?**

En rivière (slalom, descente, free-style), en mer (océan racing) ou en sport collectif (kayak-polo) :  
vous trouverez votre discipline de prédilection pour vous dépasser !

## **Les clubs de l'Hérault vous accueillent**

Vous cherchez une activité de pleine nature pour vous détendre ou pour vous dépasser ? Le canoë-kayak est fait pour vous !

La mer et les rivières peuvent aussi bien être calmes et très accessibles ou au contraire source de sensations fortes.

Dans l'Hérault, la douceur du climat et la variété des milieux naturels (mer, rivière, lagune, ...) permettent de pratiquer le canoë-kayak **toute l'année** dans d'excellentes conditions...

**Laissez vous tenter par une descente de rivière ou une balade en mer :  
Contactez le club de canoë-kayak le plus proche de chez vous  
ou le Comité Départemental de Canoë-Kayak de l'Hérault !**

**Comité Départemental  
de Canoë-Kayak de l'Hérault**

**Hérault Canoë-Kayak**  
Comité départemental



### **Maison des Sports**

200 av. du Père Soulas  
34 094 Montpellier cedex 05

**Tel :** 06 50 67 25 90

**Courriel :** [contact@herault-canoe-kayak.fr](mailto:contact@herault-canoe-kayak.fr)

**Site internet :** [www.herault-canoe-kayak.fr](http://www.herault-canoe-kayak.fr)

## **Soif de sensations natures !**



**Hérault Canoë-Kayak**  
Comité départemental

## 5 idées reçues sur le canoë-kayak :

### • “Du kayak toute l'année ? Il doit faire froid !”

En kayak, même l'hiver, il ne fait pas froid. Il faut simplement un équipement adapté aux conditions météo...

### • “Le canoë-kayak, ça a l'air dangereux !”

Dans tous les sports de pleine nature, il existe des règles de bon sens à observer, il faut savoir appréhender les risques liés au milieu naturel... Mais une pratique adaptée à son niveau ne présente pas de danger particulier. Il suffit de savoir nager !

### • “Pas besoin d'aller en club pour pratiquer...”

L'avantage d'un club : vous êtes conseillés et encadrés par des moniteurs diplômés, le matériel est à votre disposition, vous participez aux sorties organisées et échangez avec les autres pratiquants.

### • “Le canoë-kayak, c'est trop difficile !”

Au contraire, l'activité reste très accessible : du plus jeune âge au plus bel âge, dès la première fois, vous partirez randonner en rivière, lac, mer ou lagune... Plaisir garanti !

### • “Le canoë-kayak, c'est trop tranquille...”

Une descente de rivière engagée, la puissance et l'immensité de la mer, l'intensité d'un match de kayak-polo en font un sport très varié, évolutif et fort en sensations !

## Les clubs de canoë-kayak de l'Hérault :



**Béziers**

**Canoë-Kayak Biterrois**  
Base sportive de l'Orb  
19, av. Serignan  
34500 Beziers  
06.76.70.69.15  
jean.morera@orange.fr



**Cessenon**

**Canoë Kayak Club Cessenon**  
Chez Deconchy Guillaume  
9, rue de la Cremade  
34460 Cessenon sur Orb  
ckccessenon@gmail.com



**Mèze**

**Canoë-Kayak Mèze Bassin de Thau**  
52, avenue de la Méditerranée  
34140 Mèze  
06.23.26.48.65  
kayak.meze@yahoo.fr



**Mons la Trivalle**

**ARR Mons la Trivalle**  
Moulin de Tarassac  
34390 Mons la Trivalle  
04.67.97.74.64  
kayak.tarassac@wanadoo.fr



**Gignac**

**Gignac Canoë-kayak**  
Base Nautique  
Barrage de la Meuse  
34150 Gignac  
04.67.60.28.13 / 06.33.54.82.30  
jacqy.lariviere@aliceadsl.fr



**Montpellier**

**Agglomération C.K - U.C**  
1076, rue Jean-Francois Breton  
Domaine de Lavalette-Agropolis  
34090 Montpellier  
muc.canoe@gmail.com  
www.canoekayak.mucomnisports.fr



**Montpellier**

**Montpellier Eaux-Vives Canoë-Kayak**  
Maison du Lez  
375, allée Alégria Beracasa  
34000 Montpellier  
04.67.68.14.94  
mevck@hotmail.fr  
www.montpellier-canoë-kayak.com



**Palavas Les Flots**

**Palavas Kayak de mer**  
Bassin de Plaisance, “Les 4 Canaux”  
34250 Palavas Les Flots  
04.67.50.79.84  
contact@palavaskayakdemer.com  
www.palavaskayakdemer.com



**Sète**

**Sète Kayak Mer**  
41, rue des Fauvettes  
34200 Sète  
06 69 32 74 13 / 04 67 74 49 23  
kayakmed@free.fr  
www.kayakmed.com



**St Bauzille de Putois**

**Canoë-kayak Haute-Vallée de l'Hérault**  
c/o “Les Lutins Cévenols”  
Avenue du Chemin Neuf  
34190 St Bauzille-de-Putois  
06.61.77.59.95  
cckhautevalleehérault@orange.fr  
contact@kayak-herault.fr  
www.kayak-herault.fr



**Vias**

**Kayak Mer Viasud**  
Base de plein air du Libron  
34450 Vias  
04.67.11.24.60 / 06.27.40.28.03  
kayakmerviasud@hotmail.fr  
www.kayakmerviasud.skyrock.com



 **Les 11 clubs  
de Canoë-Kayak de l'Hérault**