Comité Île-de-France
FFCK
Fédération Française de Canoë-Kayak

Comité Régional d'Île de France de Canoë Kayak et Sports de Pagaie
COMMISSION LOISIR eau calme eau vive
3 route de Torcy 77360 Vaires sur Marne
Tel: 07 69 73 40 39
www.kayak-iledefrance.fr *siegecrifck@gmail.com*

Technique Eau Vive

Découverte eau vive Cergy

25 Octobre 2020

Thème : Regroupement Technique pagaie couleur eau vive

Date : Dimanche 25 octobre, 10h à 12h

Public : licencié adultes d'IDF, non compétiteur souhaitant découvrir la pratique eau vive.

Niveau de pratique : Pagaie jaune eau vive (en accord avec le président de club)

Bateaux : Hot-dog k1, k2 et raft gonflable mis à disposition par l'organisation (pas de bateaux rigide)

Tenue : équipements de sécurité adaptés aux exercices en eau vive seront exigés pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène, bottillon, casque et gilet aux normes).

Lieu : Stade d'eau vive de Cergy Neuville (2 pompes)

Horaires : rdv base de Cergy, 9h au parking P3 / 9h30 prêt à naviguer au stade eau vive

Encadrement: 1 cadre par club (impératif)

Nombre de places : 24 places, limité à 5 + 1 cadre par club puis liste d'attente

Tarif : 20€ par personne (coût réel)

Dans le cadre des animations de la commission loisir du CRIFCK, il est proposé un regroupement technique pagaie couleur eau vive au bassin d'eau vive de Cergy Neuville.

Ce regroupement s'adresse aux licenciés loisirs adultes d'île de France qui ont peu d'expérience en eau vive et qui souhaitent acquérir confiance et aisance dans ce milieu. L'encadrement sera réalisé par les cadres des clubs (1 par club) et cadres en formation. Prendre ses précautions pour se changer car les vestiaires ne seront pas accessibles.

Programme :

- 9h30 : Présentation du bassin de Cergy, lecture de la rivière, consignes de sécurité et de navigation
- 10h00 : Descente en raft 4 places
- 11h00 : Trajectoires en K1 et K2 (gonflable non ponté)
- 11h45 : Technique de nage en eau vive pour ceux qui le souhaitent
- 12h00 : Débriefing technique autour d'un apero collaboratif

Renseignements
Inscriptions

N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065
N° d'agrément formation : 11 940 310 494

îledeFrance