



## « Commission Mer »

### Stage Zen'attitude & Esquimautage

11,12 et 13 septembre 2020

Stage organisé par Agnès Penisson de Planète Kayak



#### Quand :

- Du 11 au 13 septembre 2020
- Rendez-vous à 9h le premier jour (samedi), fin du stage vers 16h le dimanche
- Arrivée recommandée la veille

#### Où :

- Bretagne nord - Trebeurden (22) et Ile Grande

#### Niveau :

- *Kayakistes ayant acquis les compétences de niveau 2 (Pagaie Verte)*
- *Être capable de naviguer de façon économique par vent de force 2 et par mer calme avec des vagues de 30 à 50 cm déferlantes, en composant avec la force des éléments naturels. Être capable de remonter dans son kayak avec de l'aide lors d'un dessalage.*

#### Objectifs :

Par une approche « zen » détendue et ludique, gagner de la confiance et de l'aisance dans le milieu aquatique et par l'acquisition de techniques simples, progresser dans sa technique d'esquimautage,

#### Contenu :

- Echauffements, postures, exercices doux de musculation et de gainage, étirements
- Mises en situations suivantes :
  - $\frac{1}{2}$  journée, détente dans le milieu aquatique
  - $\frac{1}{2}$  journée assouplissements et détente en kayak

- 2 jours : technique d'esquimautage

## Déroulement :

Sorties à la demi-journée et journée

5 à 6 heures de navigation par jour, avec pauses sur l'eau et à terre

Apports de contenu et échange d'expériences à terre et sur l'eau

Navigation dans différents spots pour enrichir ses expériences.

## Matériel et équipements

Chaque participant devra avoir son matériel de navigation, en état et aux normes. Possibilité de location de kayak, jupe, gilet, pagaie pour 25 € par jour. Port du gilet obligatoire et du casque pour les exercices de sécurité.

## Organisation :

### Conditions de participation :

Coût de la formation : 150 € / personne

**(Moins 25€ de participation du CRIFCK) => 125€**

Transport, hébergement et restauration en sus.

Hébergement prévu au camping municipal du Dourlin à Pleumeur Boudou

(environ 25 € par personne pour 3 nuits)

Possibilité de s'organiser collectivement pour les repas pour celles et ceux qui le souhaitent.

Transport à organiser par les participants (minibus ou covoiturage).

### Date limite d'inscription :

**Dimanche 5 juillet 2020**

Attention, le nombre de participants est limité à 8.

L'inscription est ferme et définitive et sera réglée par le club de l'adhérent.

### Information et inscription :

Inscription par le formulaire en ligne :

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=XaIMCIS9qUu6zoLUSz6IOetcZnn8o35FKP-Fu77ATINUMIZXMIVGWDIDME9YUIVVR1FQNIAYSFA1Ui4u>

Sylvaine Bataille 06 81 38 74 28 - sylvaine.bataille@laposte.net

Ou Olivier Marti 06 45 36 43 74 - olivier.marti@ensta.org