



Saison 2019 Bilan d'activité Commission Loisir

Eau calme & Eau vive

Préambule

Pour cette saison 2019, la commission loisir eau calme & eau vive a proposé au calendrier 11 regroupements. L'objectif étant de proposer tous les mois (hors juillet/Août) une animation accompagnée d'un apport technique avec une attention particulière à la diversité des pratiques et des publics.

Rivières régionales et nationales, Dragon Boat, eau vive, C9, Rallye, Challenge sportif sont les thèmes qui constituaient ce calendrier.

Un grand merci à tous les clubs, CD et R1 qui se sont impliqués dans ces organisations pour le plus grand plaisir de tous

Cette année 3 animations ont été annulées à la suite de conditions de navigation inadaptées ou d'inscriptions insuffisantes :

- 10 février : Petit Morin, une tempête s'est invitée le jour du regroupement nous obligeant à son annulation. Il n'a pas été possible de repositionner cette navigation pour des problèmes de calendrier mais aussi par la nécessité de sécuriser à nouveau le parcours suite aux dégâts causés par la tempête
- 25 & 26 Mai : Chalon en Champagne, navigation insolite dans les sous terrains qui traversent la ville, navigation sur le canal St Martin et son pont canal. Ce programme n'a pas recueilli suffisamment d'inscriptions pour être réalisé
- 29 Septembre: Noues de la Seine, Lors de la préparation de ce regroupement il ne nous a pas été possible de trouver un R1 ayant suffisamment la connaissance de cette navigation pour pouvoir la proposer dans de bonnes conditions.

Malgré ces 3 annulations, 58 clubs de 6 Comités départementaux d'île de France, 130 femmes et 281 hommes, 63 non licenciés auront participé aux animations de la commission loisir du CRIFCK cette année 2019

A noter que seul le regroupement « Rallye de l'Yerres » a pu bénéficier d'une aide financière du CRIFCK en raison de son ouverture au public.

Eric Feuillard

Responsable commission loisir

Bilan Rallye / Randonnée BOUCLE de la MARNE « JACQUES DEBUSNE »



Dimanche 20 janvier 2019

Thème : Regroupement IDF

Public : licencié tous niveaux

Lieu : Bases nautiques de Créteil

Organisation : Clubs de Créteil

R1: Yann Derbois Metra (sur l'eau), My Hoa Mach Bellois (organisation)

Encadrement: chaque club était responsable de son encadrement

Nombre de participant.e.s : 172 participant.e.s -19 clubs (F:40,H:121,J:11)

- Lieu : Au départ de la Base de Créteil en passant par Joinville (2 écluses, 1 tunnel) pour revenir enfin à Créteil,
- Thème : Créer une dynamique de rassemblement pour tous les clubs de Canoë-Kayak d'Île de France afin de maintenir l'activité en éveil dans les périodes les plus froides.
- Encadrements : 2 titulaires du brevet d'état de canoë-kayak et encadrants Clubs.
- Une dizaine de bénévoles ont aidé à la logistique et à l'accueil des participants.
- Présence de la Protection civile qui avait déléguée 7 personnes et 3 bateaux, un 4^{ème} bateau du club de Créteil complétait le dispositif de sécurité
- Déroulement de la manifestation : Les objectifs ont été une nouvelle fois atteints, puisque malgré les températures particulièrement rigoureuses pour cette édition, 172 personnes (record battu !) venant de toute l'Île de France ont bravé les conditions climatiques, des collations et des boissons chaudes attendaient les participants
- Financement : Cette année encore nous souhaitons garder cette édition gratuite mais les frais de sécurité étant importants et n'ayant plus de subvention, un appel à contribution libre a été faite, le message a bien été reçu et merci à tous pour votre aide
- Conclusion :
Même si cette manifestation recèle encore quelques difficultés incontournables (portage, attente dans les écluses, froid et pluie) elle se déroule toujours dans la bonne humeur et les kayakistes reviennent, malgré le déjà vu, chaque année, aussi nombreux, c'est d'ailleurs, notre meilleur critère de réussite.

R1 Yann Derbois Metra

Organisme déconcentré de la FFCK, reconnue d'utilité publique
N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065



Bilan Regroupement IDF L'Orne 23 24 mars 2019



Thème : Regroupement rivière eau vive

Organisateur: Claude Martinais (RSCC)

Public : licenciés FFCK

Niveau de pratique des participants: pagaie Jaune et +

Nombre de Participant : 28, 11 femmes, 17 hommes, 8 clubs (initialement 18 places avaient été prévues)

Tarif : 45€ (Gîte ½ pension + rappel viaduc)

Bateaux : K1 et K2 polyéthylène rivière

Rendez-vous : 11h au [Centre Pleine Nature Lionel Terray](#) Le Viaduc 14570 Clécy (02 31 69 72 82) 254 km de Paris Est. 48°54'32.6"N 0°28'14.1"W

Encadrement: Regroupement Inter-clubs, chaque club était responsable de son encadrement.

Programme: Deux parcours CK ont été proposé au départ du centre, situé au bord de l'Orne (photo). Avec nuit en chambre 2 à 6 lits et ½ pension.

Samedi parcours vers l'amont : de Pont d'OUILLY au centre, le dimanche vers l'aval : du centre à Thury-Harcourt. Auparavant, une descente en rappel du viaduc, avec un moniteur d'escalade (9h 11h) avant celle en kayak.....

Sur chacun de ces 2 parcours réalisés, environ 3 heures de navigation, avec des ouvrages à franchir et des petits rapides. Classe de la rivière, niveau 1, passage 2.

Programme :

Samedi 23 mars

- 11h rendez vous au Centre.
- Distribution des chambres.
- Pique-nique perso en salle
- 13h Départs équipés CK
- Navette amont : Pont d'OUILLY.
- 14h Mise à l'eau.
- Navigation 12km. 6 déversoirs à passer.
- 17h....Débarquement : arrivées au centre.
- 19h30 repas.

Dimanche 24 mars

- 8h30 Navette aval : Thury- Harcourt
- 9h 11h Descente en rappel du viaduc
- Départ CK du Centre après petit frichti
Navigation 15 km. 5 déversoirs à passer.
- 15h Débarquement à Thury Harcourt.
Goûter collaboratif et retour en Île de France.....
- 19h 20h Arrivées probables dans les clubs

Bilan du regroupement : Très beau site de pratique au cœur de la Suisse Normande avec un très bon gîte à forte capacité. Le niveau d'eau était parfaitement adapté au public ciblé Jaune + vers vert avec de nombreux passages formateurs et joueurs. Une animation de descente en rappel avait été proposée, la grande majorité des participants s'y sont essayés avec l'encadrement de 2 professionnels attachés au centre.

Organisme déconcentré de la FFCK, reconnue d'utilité publique

N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065

Bilan Technique Eau Vive Stade eau vive Cergy 7 Avril 2019



Thème : Technique pagaie couleur eau vive

Organisateur : CRIFCK/CD93

Public : licencié.e IDF, non compétiteur désirant améliorer sa technique dans un milieu eau vive.

Niveau de pratique : Accession pagaie verte eau vive minimum (en accord avec le président de club), 3 jeunes participants étaient à la limite du niveau minimum requis.

Bateaux : k1 polyéthylène rivière avec gonfles AV/AR impératif

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

Horaires : rdv base de Cergy, 11h au parking P3 / 11h30 sur le lac prêt à naviguer / 12h Stade eau vive

Encadrement: *Michel Joly (BE), Charlie (BE), Idriss Turchetti (CQP). Philippe et le jeunes Mathias ont complété le dispositif d'encadrement.*

Nombre de participants: 23, 3 femmes, 20 hommes, 7 clubs

Tarif : 10€ par personne, gratuit pour les personnes qui encadraient

Dans le cadre des animations de la commission loisir du CRIFCK, il a été proposé un regroupement technique pagaie couleur eau vive au bassin d'eau vive de Cergy Neuville. Ce regroupement devant permettre aux licencié.e.s loisirs d'île de France en fonction du niveau de pratique de chacun de développer sa technique de navigation dans le milieu eau vive.

Une tenue et équipements de sécurité adaptés aux exercices en eau vive ont été exigé pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène, bottillon, casque et gilet aux normes), consigne partiellement respecté pour les combinaisons.

Après un bon échauffement sur terre et sur l'eau et les groupes formés, la pratique s'est très bien déroulée sous un temps très clément et chacun a pu profiter de ce créneau. Pas mal de demandes sur ce type de rencontres comme d'habitude, qui amènent un apport technique fondamental mais aussi un brassage des encadrants de club.

L'ensemble des adhérents ayant déjà une bonne pratique profitent pleinement de ces créneaux, ce qui n'a pas été le cas de jeunes et de quelques adultes trop juste techniquement ce qui nous conduira à être plus exigeant lors des inscriptions pour les prochaines sessions.

Déroulement de la séance :

- 11h30 : Échauffement
 - révision des fondamentaux techniques sur le lac
 - rappel des consignes de sécurité
- 12h : Mise en place des groupes et
 - navigation par niveaux technique
- 14h : Débriefing technique autour d'un goûter collaboratif

Eric Feuillard Commission Loisir CRIFCK

Bilan Rallye / Randonnée « A la découverte de l'Yerres »

19 mai 2019



Thème : Promotion de la pratique

Organisateur : KEC

Public : Tous les publics

Lieu : Varennes-Jarcy à Epinay-sous-Sénart

Encadrement : Club d'Epinay + aide des clubs présents

Rivières : L'Yerres, parcourir les 10km qui séparent Varennes-Jarcy et Épinay-sous-Sénart, 3 seuils

Nombre de participant : 99 participant.e.s dont 36 licencié.e.s (5 clubs présents), 41 filles (dont 10 issu de club), 58 garçons (dont 26 issu de club), soit 61 pagaies blanches
29 embarcations à plusieurs personnes (C2, C3, K2) dont 2 gonflable, et 36 mono place.

Un dimanche sur l'Yerres.

Comme chaque année depuis 2007 , les kayakistes du KEC vous ont invité et accompagné à la découverte de l'Yerres, avec le soutien du Comité Régional d'Île de France de Canoë-kayak et du CD 91.

Cette journée exceptionnelle permet des rencontres interclubs, mais aussi la découverte et la promotion de notre activité par le grand public.

Tous les âges étaient représentés et l'ambiance était au rendez-vous avec entre autre les franchissements des 3 déversoirs qui ont animé le parcours.

Une sécurité a été mise en place tout au long du parcours et renforcée pour le franchissement des ouvrages. Le premier seuil a été porté dû à des blocs de rocher au pied du seuil. Cette édition a été marquée par l'abaissement d'un barrage (un essai pour la restauration de la Continuité écologique) ce qui a fait baisser le niveau d'eau de 2 m sur 3 km, mais nous avons eu un niveau d'eau à 3 m³/s ce qui nous a permis de faire la descente sans toucher le fond de la rivière.

La météo était maussade mais sans pluie ni orage et c'est vers 19h après un goûter et une tombola (lot d'affaires de kayak) que cette édition 2019 s'est terminée.

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont participé à la réussite de cette manifestation et à ce moment de partage.

R1 Thierry Faure



Bilan Regroupement Technique Eau Vive Découverte eau vive Cergy 13 Octobre 2019

Thème : Regroupement Technique pagaie couleur eau vive

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 : k1, k2 et raft gonflable mis à disposition par l'organisation

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

Encadrement: cadres des clubs participants

Nombre de participant.e.s : 27 participant.e.s, 5 clubs, 13 femmes, 14 hommes dont 2 cadres, la limite qui avait été fixée à 24 participant.e.s a été atteinte 1 semaine avant la clôture des inscriptions.

Tarif : 20€ par personne (coût réel)

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

Ce regroupement s'adressait aux licenciés loisirs adultes d'île de France qui avaient peu d'expérience en eau vive et qui souhaitent acquérir confiance et aisance dans ce milieu. L'encadrement a été réalisé par 2 cadres clubs et cadres en formation.

Programme :

- 10h30 : Présentation du bassin, lecture de la rivière, consignes de sécurité et de navigation liées au milieu
- 11h00 : Descente en raft 4 places
- 12h00 : Descente en hot dog 1 et 2 places
- 12h45 : Descente à la nage suivant consignes de sécurité liées à l'eau vive
- 13h00 : Fin du regroupement, débriefing technique suivi d'un apéro collaboratif

Bilan : Pour cette nouvelle édition, toujours un très bon retour des participant.e.s sur l'objectif, le contenu et la mise en place de cette animation. Il a permis à de nouveaux adhérent.e.s de découvrir l'eau vive de façon ludique et en toute sérénité.

Après les premières descentes en raft, les appréhensions s'étaient estompées et les trajectoires sont devenues de plus en plus joueuses surtout avec les hot-dogs 1 et 2 places. Quelques bains ont couronné les tentatives les plus hasardeuses entre autre mais pas que !

Au terme de ces 2 heures de navigation ininterrompue, de nombreux participant.e.s se sont essayés à la nage en eau vive sur la deuxième partie du bassin de Cergy.

Au vue de la bonne humeur régnant sur le regroupement, nous pouvons affirmer que l'objectif de celui-ci été atteint.

A noter la regrettable entorse du genou de Sandrine lors de ce regroupement à qui nous souhaitons un prompt rétablissement et un grand merci pour sa participation à l'encadrement .

Il faudra retenir de cette mésaventure qu'il faut utiliser les footstraps avec prudence, juste ce qu'il faut pour se tenir, pas trop pour pouvoir se dégager en cas d'éjection.

[Vidéo](#) du regroupement réalisée par nos amis du club de Joinville eau vive

Eric Feuillard

Bilan Regroupement Initiation Dragon Boat Dimanche 27 octobre 2019



Thème : Découverte

Organisateur : CRIFCK Commission Dragon-Boat

Public : Licencié.e.s FFCK, tous niveaux.

Bateaux : Bateaux Dragon Boats 20 places + pagaies mis à disposition par le CRIFCK et par Le Club Paris Pagaie Fit Dragon

Nombre de participants : 14, 7 clubs, 7 femmes, 7 hommes + le club du PPF

Prix : 5 € par personne (participation et mise à disposition du matériel)

Lieux : Stade Nautique Olympique de Vaires-sur-Marne, Parvis des Pôles

Encadrement : Stéphanie Vigier

Dans le cadre des animations des commissions loisir et Dragon Boat du CRIFCK, il a été proposé une initiation permettant de découvrir la pratique du Dragon Boat en eau calme.

Sous une pluie battante et un froid « de canard », les volontaires ont bravé les éléments sur les Dragon. Ils sont issus des clubs du BCKHM, KEC, TCK, CKG, SNTM, CKMM (Marseille) et PPF . Certain.es sont en formation CQP, AMFPC, MFPC. Il est à noter une forte représentativité de jeunes (U21), et, une parfaite parité hommes/femmes sur cette initiation.

Après l'accueil petit-déjeuner, à l'abri, Stéphanie a réalisé une présentation:

- du site (stade olympique nautique et siège du CRIFCK),
- du sport :

- Dragon Boat et de son histoire,
- Sport santé, Sport loisirs et Compétition (régionale, nationale, internationale)
- des techniques, posture (positionnement du corps, des bras, des jambes), méthode de placement & importance des postes, rôle de chacun et choix de la pagaie
- une description du déroulement et des objectifs de la séance.

Après échauffement, deux Dragon Boats ont été mis à l'eau après les avoir armé de leurs têtes, queues, barres, tambour/baguettes et siège. Deux équipages ont été constitué, un débutants et un confirmés encadrés par les licencié.es et adhérent.es du PPF. Nous avons travaillé la gestuelle et la synchronisation pour arriver à former une unité permettant au Dragon stabilité et vitesse. Louis s'est brillamment illustré au tambour.

Après 30mn de technique, nous avons travaillé les accélérations sur 10 coups puis 20 coups puis 50 mètres. Plusieurs volontaires ont pu changer de places durant la séance pour essayer : droite/gauche, devant/milieu/derrière, tambour, barre.

Nous avons réalisé une mini confrontation avec l'autre Dragon constitué de 8 confirmé.es.

En fin de séance, les 2 équipages ont été mixés pour réaliser un Dragon 20 places permettant d'aller plus loin en technique et s'essayer en mode « confirmé » avec des changements de rythmes croissants, un départ arrêté et un 100m en mode « compétition ». Au terme de cette initiation, les participants ont pu découvrir ce sport et ses différentes pratiques.

Après une bonne douche, le regroupement s'est terminé par un temps d'échange et de convivialité autour d'un apéro dînatoire qui ont permis de s'informer sur l'activité Dragon Boat et de parler des activités des commissions et de la vie du comité.

Organisme déconcentré de la FFCK, reconnue d'utilité publique

N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065

28^{ème} Slalom-Esquimautage de Cachan

**Dimanche 08 Décembre 2019
de 10h00 à 17H00**



Thème : Animation IDF proposée par le

Organisateur : Club de Canoë-Kayak « Effort et Joie » de Cachan

Lieu : Piscine municipale de Cachan

R1 : Matthieu – Club de Canoë-Kayak « Effort et Joie » de Cachan

Conditions de participation :

- Ouvert aux licencié.es ffck, de poussin à vétéran
- Pas de niveau requis en slalom
- Esquimautage non obligatoire pour les débutants & les 'tout-petits'
- Événement gratuit – pas de frais d'inscription
- Le matériel était mis gracieusement à disposition par le club local : pagaie, gilet, jupe, bateau

Bilan : 56 participant.es étaient présent.es, de poussin à vétéran, 8 clubs représentés, 12 femmes, 44 hommes.

Participation en retrait comparativement aux autres années, en cause un conflit de date avec le sélectif de slalom de Torcy arrivé tardivement au calendrier ne permettant pas le changement de date, nous y serons attentif pour les éditions futures. Comme depuis 28 ans cette animation hivernale à fait la joie de ses participant.es