

## Technique Eau Vive

# Stade eau vive Cergy

**11 Avril 2021**

**Thème :** Technique pagaie couleur eau vive

**Date :** Dimanche 11 Avril de 13h à 15h

**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)

**Bateaux :** k1 polyéthylène rivière avec gonfles AV/AR impératif

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

**Horaires :** rdv base de Cergy, 12h au parking P3 / 12h30 sur le lac prêt à naviguer / 13h Stade eau vive

**Encadrement:** *Michel Joly (BE) + 3 autres cadres*

**Nombre de places :** 20 participant.e.s (limité à 5 par club) soit 4 groupes de 6 personnes avec son encadrant.e

**Tarif :** 15€ par personne, gratuit pour les 4 personnes qui encadrent sur l'eau et pour les accompagnants qui participent à la sécurité sur le bord. Toute inscription sera facturée si impossibilité de remplacement,

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 permettra 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 seront exigés pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène, bottillon, casque et gilet aux normes).

Merci de respecter les consignes Covid19 en vigueur lors du regroupement, tous les participant.e.s, encadrant.e.s, accompagnant.e.s devront s'être inscrits pour entrer sur le stade d'eau vive .

### Programme :

- 12h30 : Échauffement
  - révision des fondamentaux techniques sur le lac
  - rappel des consignes de sécurité
- 13h : Mise en place des groupes par niveaux technique
  - vers niveau pagaie verte eau vive
  - niveau pagaie verte eau vive
  - vers niveau pagaie bleue eau vive
- 15h : Débriefing technique autour d'un goûter collaboratif

*[Eric Feuillard Commission Loisir CRIFCK](#)*

**Les inscriptions des participant.e.s et encadrant.e.s se font par le référent club, uniquement en ligne sur [ce lien](#) du CRIFCK**

**Organisme déconcentré de la FFCK, reconnue d'utilité publique**

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

