

Stage/Formation - « Kayak de mer » Saint Malo / Ebihens

Du vendredi 8 au dimanche 10 octobre 2021



Organisation et encadrement

Jean-Paul MOREL (ORSAY)

Philippe PECHEUX (TORCY)

Joël DUGAY (Commission *mer*) - mer@crifck.fr

Objectif du stage

Cette formation en kayak de mer s'adresse à des personnes de niveau pagaie verte (*confirmé*) à pagaie bleue, elle est un perfectionnement à la navigation en kayak de mer en prenant en compte les contraintes liées à l'activité,

- La sécurité, la météo, l'équipement
- La navigation : courant, vagues, vent, ...
- Les techniques de sécurité : récupération, assistance, anticipation, ...
- Les techniques de pagaie et d'utilisation de son kayak (appels, écarts, gite, ...)
- La découverte de Saint Malo et des Ebihens

Mesures sanitaires

Elles s'appliqueront selon les directives des responsables de l'hébergement (prévoir un masque et du gel)

Niveau minimum requis

- Niveau pagaie **verte**

Les participant.e.s doivent être capables de :

- ✓ Naviguer par vent de force 2/3 Beaufort et par mer calme ou vagues de 0,5 m, sous toutes les allures de vent.
- ✓ Après un dessalage en eau profonde : être capable de remonter dans son embarcation avec de l'aide ou d'aider un dessalé à remonter dans son kayak.
- ✓ Réaliser un appui pour éviter un dessalage.
- ✓ Équipement complet pour naviguer jusqu'à 2 miles et/ou 6 miles d'un abri, kayak conforme et le matériel de sécurité *, ...

Les navigations sont organisées par les moniteurs, elles sont accompagnées d'un briefing avant le départ et aussi, d'un retour de navigation le soir (bilan).

Dans la journée, différents thèmes sont abordés,

- ✓ *Navigation*
- ✓ *Jeux dans les courants : traversée, bac, stop, reprise*
- ✓ *Randonnées à la journée avec un plan de navigation étudié la veille*

- ✓ *Exercices de sécurité*
- ✓ Certification pagaies couleurs vertes et bleues si les conditions et l'état de la mer et la météo sont favorables

Zone de navigation

Guimorais, St Malo, Guimorais, Iles de Hébihens, St Malo Dinard

Du vendredi 8 au dimanche 10 octobre 2021

*3 jours de stage (RDV le **vendredi à 12h00** au camping)*

Hébergement

Hébergement en mobil-home au camping « Les Chevrets à La Guimorais » à l'Est de St Malo – Le détail sera envoyé lors de la confirmation de votre inscription

Cout du stage

Le stage prévoit l'encadrement et l'hébergement : **60€ par personne** (un ajustement sera possible selon le nombre d'inscriptions), le repas et le transport sont à votre charge

Inscription

Les inscriptions doivent être adressées à l'adresse suivante, mer@crifck.fr

En précisant les éléments suivants,

- ✓ Le nom et prénom
- ✓ Téléphone et adresse mel
- ✓ Le nom de votre club – Le nom du contact
- ✓ Votre niveau

Le coût du séjour est facturé par le CRIFCK aux clubs des participants

Chaque inscription vaut un engagement ferme.

- ✓ Clôture des inscriptions le dimanche 3 octobre 2021, votre inscription sera confirmée par mel.
- ✓ La liste des participants vous sera communiquée pour un éventuel covoiturage

Équipement individuel et obligatoire

- ✓ Kayak ponté, jupe, pagaie, gilet obligatoire, casque recommandé.
- ✓ Le matériel de sécurité réglementaire, voir ci-dessous.
- ✓ Eau, aliments énergétiques, boisson chaude en thermos.
- ✓ Une tenue de navigation chaude, néoprène ou étanches.
- ✓ Des vêtements de rechange dans un sac étanche.
- ✓ Bob ou casquette, lunette de soleil, pommade de protection solaire.
- ✓ La VHF et une trousse de secours (moniteurs).