

Technique Eau Vive Découverte eau vive Cergy 23 octobre 2021



Thème : Regroupement Technique pagaie couleur eau vive

Date : Samedi 23 octobre, 13h à 15h **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 rigides)

Tenue : équipements de sécurité adaptés aux exercices en eau vive seront exigés pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène, bottillons, casque et gilet aux normes). **Lieu :** Stade d'eau vive de Cergy Neuville (2 pompes)

Horaires : rdv base de Cergy, 12h au parking P3 / 12h30 prêt à naviguer au stade eau vive

Encadrement: 4 cadres club

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

Tarif : 30€ par personne (coût réel réservation bassin, raft et hotdog)

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 max par club) et cadres en formation. Prendre ses précautions pour se changer car les vestiaires ne seront pas accessibles.

Programme :

- 12h30 : Présentation du bassin de Cergy, lecture de la rivière, consignes de sécurité et de navigation
- 13h00 : Descente en raft 4 places
- 14h00 : Trajectoires en K1 et K2 (gonflable non ponté)
- 14h45 : Technique de nage en eau vive pour ceux qui le souhaitent
- 15h00 : Débriefing technique autour d'un apéro collaboratif

