**Comité Île-de-France de canoë kayak et sports de pagaie**

Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

+33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr



[www.kayak-iledefrance.fr](http://www.kayak-iledefrance.fr)

 Commission eau vive

 Circuit de progression en eau vive

Bassin de Vaires-sur-Marne – P2

Deux dates pour les inscriptions

* + - * Le dimanche 27 mars de 14h à 16h
			* Le samedi 2 avril de 14h à 16h

**Organisation et encadrement :**

 **Jean-Paul MOREL (*PSUC - Orsay*)**

 **Jacques GUYARD (Chelles)**

 **Jacky BIRONNEAU (SNTM)**

 **Lionel SERBAT (SNTM)**

 **Gauthier VANDENABEELE (CTR)**

 **Joël DUGAY (CEV)**

**Objectif de la formation**

Elle a pour objectif, dans le cadre du circuit de progression sur les bassins d’eau vive franciliens, de permettre un perfectionnement régulier à la pratique de l’EV en prenant en compte plusieurs thématiques :

* La sécurité en eau vive
* La technique : technique de pagaie, stop, reprise, direction, équilibre, …,
* La progression en eau vive et la confiance en soi
* Pratiquer sur le court terme des rivières de cl 3 à cl 5
* Participer au rassemblement d’été sur Saint Clément : du 3 juillet au 9 juillet 2022

**Niveau minimum requis et contenu des sessions**

* Niveau pagaie **verte**
* Techniques de sécurité en eau vive
* Techniques de progression

Les participant.e.s doivent être capables de :

* Naviguer avec équilibre et aisance
* De récupérer son kayak avec de l’aide
* De réaliser plusieurs techniques de pagaie pour maintenir son équilibre et la direction de son kayak

L’équipement à prévoir :

* Équipement complet pour naviguer en sécurité

Les navigations sont organisées par les moniteurs et accompagnées d’une réunion préparatoire avant le départ et d’un bilan de la journée lors du retour de la navigation.

**Date et lieu de la formation (\*)**

 **Dimanche 27 mars sur le bassin nautique de Vaires-sur-Marne à 13h15**

 **Samedi 2 avril sur le bassin de Vaires-sur-Marne à 13h15**

**(\*) vous pouvez vous inscrire sur les deux dates**

**Inscription**

Les inscriptions sont effectuées sur le site du Comité régional-Commission mer par le [**formulaire**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfrGINbrHKCUXnq9tB9i2wcI0govCL0BS99F6tehcPlXOuYWQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link)en ligne

Renseignements :

* joel.dugay@sfr.fr mer@crifck.fr
* La liste des participants vous sera communiquée pour un éventuel covoiturage

**Équipement individuel**

* Kayak ponté, jupe, pagaie, gilet obligatoire, casque obligatoire
* Eau, aliments énergétiques, boisson chaude en thermos.
* Une tenue de navigation chaude, néoprène ou étanches.
* Des vêtements de rechange