



Canoë Kayak et Sports de Pagaie

COMITÉ ÎLE-DE-FRANCE

**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](mailto:contact@crifck.fr)



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

## Commission eau vive

# Organisation du CDCK 91

## Bassin de Cergy

Dimanche 10 avril de 13h à 15h

### Organisation et inscription pour le CDCK 91:

- Jean-Paul MOREL (*PSUC - Orsay*)
- Tel : 06.73.83.67.23
- @ : [pauljeanmorel@gmail.com](mailto:pauljeanmorel@gmail.com)
- Rendez-vous : sur le bassin à 12h15

### Objectif de la session

Entraînement à l'eau vive, niveau pagaie verte

- De 13h à 14h => 2 pompes
- De 14h à 15h => 3 pompes

### **Niveau minimum requis et encadrement**

- Pagaie **verte**
- Sécurité et technique en eau vive

- Techniques de progression, encadrement par chaque club en fonction du nombre de participants

### Équipement individuel

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

### Rendez-vous

- RDV sur la base de Cergy, **12h15** et à 12h45 sur le lac prêt à naviguer
- Prévoir des vêtements de rechange et une boisson chaude

### Participation

Vous devez prévoir **10€ par personne** avant la mise à l'eau (*espèce ou chèque*) à l'ordre du CDCK 91.

