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

CRIFCK

Commission eau vive

Découverte de rivière en eau vive et perfectionnement de votre navigation

L'ISERE
DU 26 AU 29 MAI 2022 (L'ASCENSION)

Organisations et encadrements :

Philippe PECHEUX (diplômé d'Etat BPJEPS Eaux vives)
Bruno RENOUARD (diplômé Fédéral MFPC)

Date et lieu du stage

Du Jeudi 26 au dimanche 29 mai, dans la vallée de Bourg St Maurice, le département est la Savoie

Arrivée : mercredi 25 mai au soir
Départ : dimanche 29 mai 15H00

Arrivée au plus tard : jeudi 26 mai 13H00 au gîte

Prévoir son pique-nique du mercredi soir + du jeudi midi
4 nuits de réservées en gîte

Nombre d'inscription : 8 participants maxi (voir en bas de la page pour votre inscription et le TARIF)

Présentation de la rivière et sa classe

La rivière est **L'Isère,** elle prend sa source sur la commune de Val-d'Isère, au glacier des sources de l'Isère sous la Grande aiguille Rousse.
C'est donc une rivière nivale à volume. C'est la " rivière école " qui permettra à chacun de s'aguerrir face aux vagues, rouleaux et d'améliorer son projet de navigation.

Navigation de Bourg Saint Maurice à Centron

classe de la rivière :

Classe II / passage III : Bourg SM ⇒ Gothard
Classe IV : Gothard ⇒ Centron

Hébergement :

Gîte situé dans le petit village de "Bonconseil" en rive droite entre Landry et Bourg Saint Maurice.
Capacité de 10 personnes

Objectif du stage :

Perfectionnement de votre pratique "eaux vives" en milieu naturel

La navigation en sécurité et conduite de groupe
La lecture de l'eau vive
Les techniques de sécurité en eau vive : Récupération, assistance, …
La technique de pagaie, stop, reprise, direction, équilibre, transmission/propulsion
La technique de vos esquimautages et la confiance en soi
La découverte d'un site et patrimoine magnifique

Niveau minimum requis :

- ☐ Niveau pagaie **verte eaux vives minimum + 2 années de pratique EV**
- ☐ A défaut, fournir une attestation d'équivalence signée par votre président de club

Les pré-requis des participants :

- ✔ Naviguer avec aisance sur de la classe II / passage III
- ✔ De récupérer son matériel et revenir à la berge avec de l'aide
- ✔ De réaliser plusieurs techniques de pagaie pour maintenir son équilibre et la direction de son kayak

L'équipement et matériel à prévoir :

La température de l'eau est à 7°c.
Une tenue et équipements de sécurité adaptés à une navigation en eau vive seront exigés pour pouvoir embarquer

- ✔ Équipement complet (jupe néoprène Grand Hiloire, pagaie, anorak eau vives manchon / cou latex, néoprène ou étanches et tenue chaude)

- ✔ Equipement Protection Individuel (EPI) : **chaussures fermées** (bottillon), **casque** norme CE, **gilet** avec **Leach** 70 Newtown aux norme CE
- ✔ cordes de sécurité **Longueur : 20 mètres** et couteau
- ✔ Kayak de rivière en polyéthylène type creek, gros volume > 280 L , équipé de gonfle AV/AR , et de vrai " cale pieds " (pas de fixation de type échelle)

Prêt de bateau de rivière par la commission eaux vives

Pour les participants n'ayant pas de kayak de rivière, à demander lors de votre inscription

Programme de navigation :

- **Jeudi 26 mai, classe II/III** : Prise de connaissance des niveaux de chacun

Matin : Départ de Bourg SM (départ sous le bassin) / Arrivée à Landry
Après-midi : Départ de Bourg SM (départ haut du bassin) / Arrivée Gothard

Le parcours le plus facile. Alpin à passages, peu encombré. Pas mal de plats au début mais ça court tout le long. Plus animé à partir de Landry. 10 km.

- **Vendredi 27 Mai, classe III/IV**

Matin : **Avec Sté Raft : NEV ou cano-raft** Départ de Gothard Arrivée à Centron (02H30 d'activité)
Après-midi : Départ d'Aime / Arrivée Centron (aisance en eaux vives et (perfectionnement)

De l'embarquement jusqu'au saut de la pucelle II /III, quelques rouleaux et pleureurs pour s'amuser. Passage dans des gorges faciles II. Le plus beau paysage de la rivière.
Puis quelques rapides IV. On trouvera dans l'ordre : Le Saut de la Pucelle (c'est l'entrée des gorges , drossage) puis les sept Vagues, la pyramide, la perte des bœufs, les rapides de Centron. 7 Km.

- **Samedi 28 mai, classe IV** (perfectionnement)

Matin : Départ de Gothard / Arrivée Aime (les rapides d'Aime *) Réalisé 2 fois
Après-midi : Départ au-dessus d'Aime (les rapides d'Aime *) / Arrivée Centron

* Les célèbres rapides d'Aime qui ne présentent pas de difficulté majeure mais plutôt de la continuité soutenue. Classé IV.
On trouve dans l'ordre:
-La machine à couper le jambon.
-Les 400 mètres : continuité de l'effort pendant 400 m.
-Les moutons : seuil avec beaux rouleaux
-Les vignes : drossage à droite
-La salle à manger : un rouleau barrant la rivière
-Le dessert : drossage à droite. Gros rouleau par haut niveau d'eau

Ce parcours ne pourra être entrepris que si les participants ont le niveau technique et la caisse !

- **Dimanche 29 mai, classe IV/III**

Matin : Fin à 13H00 :
Départ de Gothard / Arrivée Centron

ou le Doron de Bozel (suivant le niveau d'eau)* Départ de Bride Arrivée Moutier

* L'embarquement se fait à la sortie de Bride, après les célèbres rapides V (Vélodrome).
Rivière alpine. Le courant est vif tout le temps, des gros rouleaux et de nombreuses vagues. Plus on descend, moins le courant est rapide.
Cependant on trouve un grand nombre de contre et ils sont tous bien marqués.

Tarif : 4 nuits / 3,5 jours de navigations

Le tarif est de **164,00€** / personnes établi pour 08 participants
Dans le cas d'un Nb inférieur, le prix sera réajusté de + 25€ maxi

Le prix du stage **comprend** :
Hébergement + les repas + ½ j **NEV (Hydrospeed) ou cano-raft**

Ce qui **n'est pas compris** : le transport (en VL, péage 112 € A/R) – prévoir du covoiturage

Inscription et délai

La **date limite** pour vous inscrire est le **mercredi 18 mai** à minuit
Le nombre de participants est limités **à 8 maximum**
La sélection se fera par l'ordre de l'inscription mais aussi par les documents fournis (liste ci-après)
⇒ Licence 2022 + son diplôme Pagaie Couleur Verte Eaux Vives ou supérieur. A défaut de diplôme, une attestation de capacité égal ou supérieur à la pagaie Verte eaux vives signée par votre président de club

Documents à envoyer par courriel à Philippe et Bruno. (voir chapitre Renseignements)
Nous pourrons vous confirmer votre inscription en retour.

Les inscriptions sont effectuées sur **le site du CRIFCK** de la commission Eaux Vives par le lien ci-après
⇒ Lien pour s'inscrire

Le coût du séjour sera facturé par le CRIFCK aux clubs des participants
Chaque inscription vaut un engagement ferme. Possibilité de proposer un remplaçant.

Transport :

Covoiturage proposé par la mise en relations des participants
PS : Vous acceptez que vos coordonnées soient communiquées aux autres participants

Renseignements :

- Philippe : Tél 06 32 25 24 52 email philippe.pecheux77@gmail.com
- Bruno : Tél 06 60 22 94 53 email bruno.renouard