

## Commission Loisir Eau Calme

# Technique Eau Vive

# Stade eau vive Cergy

## 10 Avril 2022



**Thème :** Technique pagaie couleur eau vive

**Date :** Dimanche 10 Avril de 11h à 13h

**Public :** licencié.e IDF, non compétiteur désirant améliorer sa technique dans un milieu eau vive.

**Niveau de pratique :** Accession ou niveau pagaie verte eau vive (en accord avec le président de club)

**Bateaux :** k1 polyéthylène rivière avec gonfles AV/AR impératif

**Lieu :** Stade d'eau vive de Cergy Neuville (2 pompes)

**Horaires :** rdv base de Cergy, 10h au parking P3 / 10h30 sur le lac prêt à naviguer / 11h Stade eau vive

**Encadrement:** *Michel Joly (BE) + Gauthier CRIFCK + Philippe TCK+ 2 cadres clubs*

**Nombre de places :** 20 participant.e.s (limité à 5 par club) soit 5 groupes de 5 personnes avec son encadrant.e

**Tarif :** 15€ par personne, gratuit pour les 5 personnes qui encadrent sur l'eau et pour les accompagnants qui participent à la sécurité sur le bord. Toute inscription sera facturée en cas de désistement si impossibilité de remplacement.

Dans le cadre des animations de la commission Eau Calme du CRIFCK, il est proposé un regroupement technique pagaie couleur eau vive au bassin d'eau vive de Cergy Neuville. Ce regroupement permettra aux licencié.e.s loisirs d'Île de France en fonction du niveau de pratique de chacun de développer sa technique de navigation dans le milieu eau vive.

Une tenue et équipements de sécurité adaptés aux exercices en eau vive seront exigés pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène, bottillon, casque et gilet aux normes).

### Programme :

- 10h30 : Échauffement
  - révision des fondamentaux techniques sur le lac
  - rappel des consignes de sécurité
- 11h : Mise en place des groupes par niveaux technique
  - vers niveau pagaie verte eau vive
  - niveau pagaie verte eau vive
- 13h : Débriefing technique autour d'un goûter collaboratif



[Eric Feuillard Commission Eau Calme CRIFCK](#)

**Les inscriptions des participant.e.s et encadrant.e.s se font par le référent club, uniquement en ligne sur [ce lien](#) ou QRcode du CRIFCK**

**Attention , ce sera aussi le 1<sup>er</sup> tour de l'élection présidentielle, prendre ses dispositions si besoin**

**Organisme déconcentré de la FFCK, reconnue d'utilité publique**

N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065