

Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne +33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr





Landerneau et les Alligators (club de kayak)

Commission mer



Information de la « Commission mer »

Décembre 2022



Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne +33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr



Pleins feux sur :

- L'actualité de la « Commission mer »
- > Les prochains évènements
- > Le calendrier de l'année 2023



L'actualité de la « Commission mer » (Joël Dugay - CM)

On ne voit pas le temps qui passe et quand il passe à travers nous, il en laisse un petit peu partout que l'on ramasse à marée basse.

Cette année 2022 a été pleine de belles choses pour le « kayak de Mer » malgré un été un peu trop enflammé, sous son zénith où l'ombre se dénude. Que se soit de notre aventure sur la presqu'ile de Crozon ou encore dans l'archipel de Bréhat en passant par Saint-Malo ou la Sardaigne, quels bons moments nous avons partagés, avec bon esprit et convivialité.

Alors pour cet engagement, pour ce partage et pour votre complicité dans la pratique du « kayak de Mer », je souhaite vous remercier sincèrement, vous qui avez assuré l'organisation et l'encadrement des évènements et vous tout.e.s qui avez participés en nous faisant confiance.

La nouvelle année 2023 qui pointe son nez saura aussi, en attendant que l'hiver se fige, apporter sa hotte de réjouissances dans cet environnement qui nous passionne : la Mer.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année.

Les prochains évènements de la « Commission mer » (Joël Dugay - CM)

<u>Le dimanche 29 janvier</u> va se dérouler la journée de sécurité du kayak de mer à la piscine de Saint-Maur-des-Fossés. Ce moment particulier va mettre en avant les techniques de sécurité avec quelques présentations théoriques le matin. L'augmentation des accidents dans notre pratique du KM doit nous inciter à d'avantage de travail d'anticipation sur le sujet et des mises en situations adaptées



Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne +33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr



afin de faire reculer le risque et aussi, d'analyser l'actualité pour mieux nous adapter.

<u>Le dimanche 12 février</u>, dans la salle de la piscine de Saint-Maur-des-Fossés, va se dérouler la journée de formation à la connaissance du kayak de mer et de son environnement de pratique,

- > Présentation de l'activité
- Contexte de navigation : météo, vent, courant, vagues
- Lectures de cartes marines et analyse de la géomorphologie pour construire un plan de navigation adapté au contexte
- > Problématique d'un plan de navigation : comment le mettre en œuvre
- Sécurité à mettre en œuvre et au cours de la navigation : anticipation, communication, secours
- > Observation du milieu de pratique : biodiversité, environnement fragile
- > Travaux pratiques : comment mettre en place un plan de navigation sur un thème défini

<u>Le dimanche 12 mars</u>, une journée consacrée à la mise en situation d'hypothermie sur le bassin de Cergy avec plusieurs thèmes sur,

- Explications théoriques, l'hypothermie c'est quoi ?
- > Comment gérer une personne en hypothermie, plusieurs personnes
- Quel secours mettre en place face à un accident lié à l'hypothermie
- > Quels secours appliquer sur une situation collective complexe
- > Nombreux exercices sur l'eau

Les inscriptions seront mises en ligne sur le site d'information prochainement.

<u>ACCUEIL - CRIFCK - Comité Île-de-France de Canoë Kayak et Sports de Pagaie</u> (kayak-iledefrance.fr)

Le calendrier de l'année 2023 (Joël Dugay - CM)

Cette programmation est construite depuis plusieurs années sur l'idée d'organiser des stages de progression, de formation, de découverte et comme toujours, d'accentuer la sécurité de la pratique du « Kayak de Mer ». Malheureusement, cette année aura montré une sensible augmentation des accidents et des incidents en mer.



Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne +33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr



L'année 2023 ne déroge pas à cette démarche, vous trouverez dans celle-ci un ensemble de stages et des nouveautés.

Calendrier 2023 - Commission mer

| Ref | Evènements | Périodes / Dates | Contenu | Description | Responsables |
|-----|---|---|---|---|--|
| 1 | Journée de sécurité en kayak de mer Piscine Saint-Maur-des- Fossés | Dimanche 29 janvier | Théorie le matin Pratique dans l'eau l'après-midi | Plusieurs ateliers sur la sécurité et mise en situation | Béatrice Lucet (SNTM) Joël Dugay (CRIFCK/CM) Pôle moniteurs |
| 2 | Formation théorique sur la connaissance du kayak de mer Salle de Saint-Maur-des- Fossés | Dimanche 12 février | Connaissance, météo, vagues, courants, sécurité, biodiversité, plan de navigation | Présentation du kayak de mer et de son contexte de pratique : environnement, sécurité, techniques | Joël Dugay (CRIFCK/CM) |
| 3 | Formation sur l'hypothermie Base de Cergy | Dimanche 12 mars | Journée sur la sécurité et l'hypothermie | Mise en situation sur le bassin de Cergy | Christophe Henrion (Trappes) Pôle moniteurs |
| 4 | Rassemblement de kayak de mer sur la base de Créteil (USC-canoé kayak) | Samedi 1 ^{er} avril | Rassemblement et échanges autour du kayak de mer | Retours d'expériences, essais de kayaks et de matériels, échanges sur les projets | Joël Dugay (CRIFCK/CM) Club de Créteil |
| 5 | Stage de kayak de mer sur la presqu'ile de Crozon - Camaret | Dimanche 16 avril au samedi 22 avril | Formation et progression Météo, courants, vagues, sécurité | Technique de navigation, sécurité, mise en situation, passage de pagaie-couleur | Joël Dugay (CRIFCK/CM) Pôle moniteurs |
| 6 | Stage de perfectionnement Niveau : pagaie bleue / rouge | Jeudi 18 au dimanche 21 mai | Progression, surf, passes à cailloux, vagues, courants, théorie | Mise en situation dans un environnement varié et technique | Interactions – Jean-Marc Terrade |
| 7 | Stage de progression et de découverte Bretagne sud : Ile Tudy, Lesconil, Doélan | Samedi 27 au lundi 29 mai (Pentecôte) | Navigation technique et progression | Découverte du secteur, navigation sur l'Odet, la Laïta | Pôle moniteurs |
| 8 | Rencontre SUP – base de Vaires-sur-Marne | Dimanche 4 juin | Initiation et progression en SUP | Techniques de déplacement en eau calme, en eau dynamique (courant, vagues, | Joël Dugay (CRIFCK/CM) Le club des « Ragondins » ? Intervenant |



Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne +33 7 69 73 40 39 - contact@crifck.fr



| | | | |) | |
|----|--|---|---|--|---|
| 9 | Rassemblement de kayak de mer Paimpol, archipel de Bréhat | Lundi 26 juin au samedi 1 ^{er} juillet | Rencontres, partage et navigations | Rassemblement de kayaks de mer | Joël Dugay (CRIFCK/CM) Pôle moniteurs |
| 10 | Saint-Malo, les Ebihens, Cancale Camping des Chevrets à la Guimorais – Hébergement : Mobilhoms | Samedi 16 au lundi 18 septembre | Progression, technique et découverte | Naviguer sur le secteur en utilisant les courants, les vagues et en analysant la météo | Pôle moniteurs |
| 11 | Stage de progression dans le Golfe du Morbihan – Quiberon (côte sauvage) – surf à Penthièvre | Du 1 ^{er} au 5 novembre | Progression technique de navigation, courants du Golfe, analyse de la navigation, surf, | Naviguer avec les courants du Golfe, surf et sur la presqu'ile de Quiberon | Pôle moniteurs |
| 12 | Baie de somme | Samedi 2 et dimanche 3 décembre | Navigation découverte dans la « baie de Somme » | Regroupement et découverte de la biodiversité locale | Joël Dugay (CM) Pôle moniteurs |

PROCHAINE REUNION: le jeudi 26 janvier 2023 à 20h30

