

« Commission Mer »

Formation de sécurité en kayak de mer

Piscine de Saint-Maur-des-Fossés

Quand : **Dimanche 29 janvier 2023 – de 9h30 à 17h**

Où : **Piscine de la SNTM, Brossolette, à Saint Maur-des-Fossés**

Niveau : pagaie blanche à pagaie rouge

Organisation :

Béatrice LUCET (SNTM) - beatrice.lucet.ck@gmail.com

Joël DUGAY (Comité Régional – Commission Mer) – mer@crifck.fr

Logistique et assistance locale :

Club de la SNTM (Société Nautique du Tour de Marne)





Matériel à prévoir :

- Matinée en salle : papier, crayon, gomme, règle ; et si vous avez : règle Cras, compas, ...
- Pique-nique à prévoir (non fourni)
- Après-midi à la piscine : maillot (*pas de short, ni de combinaison*) + lycra ; éventuellement pince-nez et lunettes. Tout le reste du matériel est fourni (*kayak, gilet, pagaie, ...*).

Programme de la journée :

- **9h15 – 9h30 – Mot des président.e.s**
- **9h30 – 12h30 : exposés théoriques et exercices pratiques** (réglementation, sécurité, plan de navigation, équipement, environnement, techniques, préparation d'itinéraires, cartographie)
- **12h30 – 13h45** : pot de la Commission Mer, et **pique-nique** tiré du sac.
- **14h00 – 16h45 : exercices de sécurité** en kayak de mer en piscine (*remontée en eau profonde, seul, à deux, remontée au paddle float, récupération en pointe, nœuds, exercices « Zen attitude », ...*), atelier technique groelandaise et rangement du matériel
- **17h00 : goûter** de la Commission Mer.

Animation :

- **Si vous souhaitez participer à une partie de l'animation, faites-vous connaître** directement auprès de Béatrice LUCET et Joël DUGAY.

Nos besoins :

- Interventions théoriques (thème : navigation et sécurité)
- Encadrement des travaux dirigés sur carte, par petits groupes.
- Encadrement des ateliers piscine sur le thème de la sécurité

Modalités d'inscription :

- Inscriptions à réaliser par la personne responsable des activités dans chaque club via le formulaire accessible avec lien suivant : utiliser le lien suivant

[REMPLIR LE FORMULAIRE \(google.com\)](#)

- Vendredi 20 janvier 2023 : clôture et confirmation des inscriptions
- **Le nombre de places par club pourrait être limité en fonction du nombre maximum des inscriptions qui est fixé à 90 personnes.**
- La participation aux frais est de **5 €/personne et gratuite** pour les personnes qui animeront un atelier, ou qui participeront à l'organisation.
- Chaque club sera facturé par le Comité IdF du nombre de participant.e.s.

Parking et accès :

Piscine Brossolette : 51 Avenue Pierre Brossolette, 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Parking : contre le complexe de la piscine, rue de l'Observatoire

