



Commission Loisir Eau Calme

Atelier pagaie couleur

Open Canoë

19 Mars 2023

Thème : Technique pagaie couleur Open Canoë en CL1

Date : Dimanche 19 Mars

Public : licencié.e IDF, non compétiteur désirant se perfectionner et se diversifier dans sa pratique du canoë-kayak

Niveau de pratique : Niveau pagaie jaune minimum

Bateaux : Open Canoë C1 et C2, possibilité de mise à disposition par le CRIFCK, à spécifier lors de l'inscription.

Lieu : Îles mortes de Chelles,

Horaires et lieu de RDV: 9h30 aux abords club de Chelles

Encadrement: Fred et cadres club

Nombre de places : Pas de contraintes

Équipement : Tenue adaptée, casque et gilet aux normes, chaussures fermées

Dans le cadre des animations de la commission Loisir Eau Calme du CRIFCK, le comité régional avec l'aide du club de Meaux vous proposent une animation technique Pagaie couleur sur la pratique de l'Open Canoë.

L'objectif de ce regroupement sera de vous perfectionner dans la pratique du Canoë ouvert C1 et C2 dans un environnement de classe 1 du bassin des îles mortes de Chelles et aussi se préparer pour une éventuelle participation à l'Open Canoë Festival du 28 Avril au 1^{er} Mai

Nous espérons qu'au terme de cette séance vous aurez pu aborder les différentes bases techniques qui vous permettront d'évoluer dans cette pratique et d'être capable de naviguer en classe 1 avec précision, voir [pagaie verte open Canoë](#).

Programme :

9h30 : Accueil des participants et présentation des ateliers

10h00 : Navigation sur bassin de slalom des îles mortes (CL1), bacs, reprises, bacs arrières, utilisation des contres, vitesse négative,.... bref le contenu de la pagaie verte Open Canoë

13h00 : Pique nique sortie du sac

14h00 : Technique récupération et sécurité

15h30 : Fin du regroupement

[Eric Feuillard Commission Eau Calme CRIFCK](#)

[Lien d'inscription](#)

QRcode d'inscription

