

Commission Loisir Eau Calme

Technique Eau Vive Stade eau vive Cergy

11 Juin 2023



Thème : Technique pagaie couleur eau vive

Date : Dimanche 11 Juin de 12h à 14h

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, 11h au parking P3 / 11h30 sur le lac prêt à naviguer / 12h Stade eau vive

Encadrement: Gauthier VANDENABEELE + cadres des clubs

Nombre de places : 25 participant.e.s (limité à 5 par club si arbitrage) + cadres

Tarif : 15€ par personne, gratuit pour les encadrants 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 :

- 11h30 : Échauffement
 - révision des fondamentaux techniques sur le lac
 - rappel des consignes de sécurité
- 12h : Mise en place des groupes par niveaux technique
 - vers niveau pagaie verte eau vive
 - niveau pagaie verte eau vive
- 14h : Débriefing technique autour d'un goûter collaboratif



[Eric Feuillard](#) Commission Eau Calme CRIFCK

[Gauthier VANDENABEELE](#) Chargé de développement (formation) CRIFCK

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