

Commission Loisir Eau Calme
Atelier pagaie couleur
Découverte eau vive
Cergy
23 Octobre 2022



Thème : Regroupement Technique pagaie couleur eau vive

Date : Dimanche 23 octobre, 11h à 13h

Public : licencié adultes d'IDF, non compétiteur souhaitant découvrir la pratique eau vive.

Niveau de pratique : Pagaie jaune eau vive (en accord avec le président de club)

Bateaux : Hot-dog k1, k2 et raft gonflable mis à disposition par l'organisation (pas de bateaux rigides)

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

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

Horaires : rdv base de Cergy, 10h aux vestiaires du bassin /10h30 prêt à naviguer au stade eau vive

Encadrement: Michel Joly + 3 cadres

Nombre de places : 20 places, limité à 5 par club

Tarif : 25€ par personne (coût réel réservation bassin, raft et hotdog + aide du CRIFCK)

Dans le cadre des animations de la commission loisir du CRIFCK, il est proposé un regroupement technique pagaie couleur eau vive au bassin d'eau vive de Cergy Neuville.

Ce regroupement s'adresse aux licenciés loisirs adultes d'île de France qui ont peu d'expérience en eau vive et qui souhaitent acquérir confiance et aisance dans ce milieu. L'encadrement sera réalisé par des cadres des clubs (1 max par club) et cadres en formation.

Programme :

- .10h30 : Présentation du bassin de Cergy, lecture de la rivière, consignes de sécurité et de navigation
- .11h00 : Descente en raft 4 places
- .12h00 : Trajectoires en K1 et K2 (gonflable non ponté)
- .12h45 : Technique de nage en eau vive pour ceux qui le souhaitent
- .13h00 : Débriefing technique autour d'un apéro 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