

Commission mer

Stage/Formation

GOLFE du MORBIHAN

Du mercredi 1er (19h) au dimanche 5 novembre 2023 (10h)





Organisation et encadrement :

Jean-Paul MOREL (PSUC - Orsay)

Joël DUGAY (CRIFCK - US-Créteil)

Jacques GUYARD (Chelles)



Niveau technique sur 5



Niveau physique sur 5

Objectif du stage

Cette formation en kayak de mer s'adresse à des personnes de niveau pagaie verte et plus, elle est une approche de la navigation en kayak de mer en prenant en compte les contraintes liées à l'activité et de l'environnement,

- La sécurité, la météo, l'équipement
- La navigation : courant, vagues, vent, surf,...
- Les techniques de sécurité : récupération, assistance, ...
- Les techniques de pagaie et d'utilisation de son kayak (appels, écarts, gîte, ...)
- La découverte du Golfe du Morbihan et son patrimoine

Niveau minimum requis

- Niveau pagaie **verte**.
- Niveau pagaie **bleue** et rouge pour le perfectionnement
- Passage de pagaie couleur (*à préciser lors de l'inscription*)

Les participant.e.s doivent être capables de :

- ✓ Naviguer par vent de force 3 Beaufort ou vagues de 0,5 m, sous différentes allures de vent.
- ✓ Après un dessalage en eau profonde : être capable de remonter dans son embarcation avec de l'aide ou d'aider un dessalé à remonter dans son kayak.
- ✓ Réaliser un appui pour éviter un dessalage et gérer sa direction



- ✓ Équipement complet pour naviguer jusqu'à 2 miles et/ou 6 miles d'un abri, kayak conforme et matériel de sécurité *, ...

Les navigations sont organisées par les moniteurs et accompagnées d'une réunion préparatoire avant le départ et d'un bilan de la journée lors du retour de la navigation. Sous réserve de disposer d'une salle pédagogique, des exposés peuvent être proposés : navigation, sécurité, hypothermie, météo. Différents thèmes sont abordés,

- ✓ *Jeux dans les courants : traversée, bac, stop, reprise*
- ✓ *Randonnées à la journée avec un plan de navigation étudié la veille*
- ✓ *Exercices de sécurité*
- ✓ Certification pagaies couleurs vertes et bleues si l'état de la mer et la météo sont favorables

Les soirées sont consacrées

- ✓ *Au bilan de la journée.*
- ✓ *A la Préparation des activités du lendemain (marée, météo).*
- ✓ *Aux exercices théoriques (sous réserve)*

Date et lieu du stage

Du mercredi 1^{er} à 19h au dimanche 5 novembre à 10h (après le petit déjeuner)

RDV le mercredi 1^{er} novembre à 19 h au gîte

Bretagne sud : Golfe du Morbihan à coté de Port-Navalo

Le Moulin Vert 22 rue Jules César Tumiac 56640 Arzon

Coût de la formation : encadrement, hébergement et petit-déjeuner => 100 €

Gîte du Moulin Vert : [Accueil - ESAT Arzon \(hovia.fr\)](http://hovia.fr)

Dortoirs (*plusieurs lits par chambre*)

Nous disposerons de deux cuisines, les repas sont à la charge de chacun

Le nombre de places est limité, les inscriptions sont validées selon l'ordre d'arrivée (*une harmonisation peut être appliquée par club selon le nombre de personnes inscrites*).

Inscription

Les inscriptions sont effectuées sur site du comité régional par le [formulaire](#) en ligne, le coût du séjour est facturé par le comité aux clubs des participants,

Chaque inscription vaut un engagement ferme.

- Clôture des inscriptions le dimanche 22 octobre 2023, votre inscription sera confirmée par mel.
- Renseignements : mer@crifck.fr
- La liste des participants vous sera communiquée pour un éventuel covoiturage

Équipement individuel et obligatoire

Kayak ponté, jupe, pagaie, gilet obligatoire, casque recommandé.

Le matériel de sécurité réglementaire, voir ci-dessous*.

Eau, aliments énergétiques, boisson chaude en thermos.

Une tenue de navigation chaude, néoprène ou étanches.

Des vêtements de rechange dans un sac étanche.

Bob ou casquette, lunette de soleil, pommade de protection solaire.

La VHF, les carte et une trousse de secours (moniteurs)

Équipement individuel fortement recommandé voire obligatoire en KAYAK MER selon sa navigation et son niveau dans le groupe. L'intégralité de ce matériel est obligatoire pour les encadrants (moniteurs).

| Jusqu'à 2 ou 6 Miles nautiques d'un abri | Équipement individuel obligatoire en KAYAK MER |
|--|---|
| 2 | Kayak insubmersible avec lignes de vie, (Carte de circulation si immatriculé) |
| 2 | Jupe d'hiloire |
| 2 | Équipement individuel de flottabilité : Gilet de sauvetage =/> 50N CE |

| | |
|---|--|
| 2 | Moyen de repérage lumineux (lampe à éclats / Lampe frontale) |
| 2 | Pagaie |
| 2 | Pagaie de secours |
| 2 | Flotteur de pale de pagaie (paddle-float) |
| 2 | Pompe à évacuation d'eau ou écope et éponge |
| 2 | Corde remorquage flottante en sac avec flotteur et mousqueton |
| 6 | Moyen de signalisation sonore : Corne de brume ou sifflet |
| 6 | Compas magnétique de navigation |
| 6 | VHF étanche, flottante, Smartphone et système de géolocalisation (DIAL, PLB, ...) |
| 6 | Cartes marines, météo du jour, horaires des marées, carte des courants, itinéraires, liste des abris |
| 6 | Règles de balisage (AISM) |
| 6 | Règles de préventions de abordages (RIPAM) |
| 6 | 3 feux de signalisation à main non périmés |

Cet équipement est obligatoire pour des sorties sans encadrement, dans la situation du stage, tout le matériel indiqué jusqu'à 2 miles nautiques est obligatoire avec des vêtements chauds et de rechange, il peut être fourni en partie par l'encadrant. Le reste du matériel est fortement recommandé.

