



## « Commission Mer »

### Formation de sécurité en kayak de mer

Piscine de Saint-Maur-des-Fossés



Quand : **Dimanche 4 février 2024 – de 9h00 à 17h**

Accueil café : **9h / 9h15**

Animation : **9h15 / 17h**

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

Niveau : pagaie blanche à pagaie noire

Organisation :

Béatrice LUCET (SNTM) - [beatrice.lucet.ck@gmail.com](mailto:beatrice.lucet.ck@gmail.com)

Joël DUGAY (Comité Régional IdF – Commission Mer - SNTM) – [mer@crifck.fr](mailto: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 : shorty pour être à l'aise dans l'eau (*pas de short, ni de combinaison*) + lycra + bonnet ; pour le confort : pince-nez et lunettes ou masque. Tout le reste du matériel est fourni (*kayak, gilet, pagaie, ...*).

### Programme de la journée :

- **9h15 – 9h30 : Mot des présidents (CM et SNTM)**
- **9h30 – 10h45 : Mini-conférences**
  - ✓ La sophrologie et le kayak de mer (pratique et intérêt pour le KM) – Marion Delpech
  - ✓ Gestion de la condition physique et de la PPG – Joël Dugay
  - ✓ Comment gérer le risque d'hypothermie – Jean-Paul Morel
  - ✓ Intérêt de la pratique « Groenlandaise », relâchement et sécurité – Joël Dugay (*sous réserve de temps*)

- **10h45 – 12h30 : Exercices pratiques**
  - Travaux pratique sur la navigation : plan de navigation
  - Différentes thématiques
- **12h30 – 13h45** : pot de la Commission Mer, et **pique-nique** tiré du sac.
- **14h15 – 16h45 : Exercices de sécurité** en kayak de mer dans la piscine (*remontée en eau profonde, seul, à deux, à plusieurs, remontée au paddle float, récupération en pointe, récupérations complexes, 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 ([mer@crifck.fr](mailto:mer@crifck.fr))

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 et le lien suivant :  

[REmplir le formulaire \(google.com\)](#)
- Mardi 30 janvier 2024 : 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 environ 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 régional IdF

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

