

« Commission mer »

Dimanche 3 mars 2024

Journée sur l'hypothermie en kayak de mer à Cergy

Quand : dimanche 3 mars 2024 - Clôture des inscriptions à 40 personnes

Où : **Base de loisir de Cergy (club)**

Niveau : pagaie verte minimum

Organisation et information :

Joël DUGAY - Commission Mer mer@crifck.fr

Plusieurs animateurs durant la journée.





Objectifs :

S'initier à la gestion d'incidents en groupe et en condition de stress simulé par les basses températures de cette période. Cette journée s'associe à la journée de sécurité en piscine et à la formation théorique sur la connaissance du kayak de mer où l'on complète la connaissance de la sécurité en kayak de mer.

La journée est articulée autour du partage des expériences de sécurité de groupe, de mises en situation et d'un échange-bilan.

Conditions de participation :

- Connaître au moins une méthode de récupération.
- Être très bien équipé contre le froid (combinaison + polaire, néoprène, cagoule ...).
- **Il nous faudra des volontaires pour passer à l'eau ! La mise à l'eau n'est pas obligatoire pour tous les participants, mais elle est recommandée pour profiter pleinement du programme de la journée.**

Organisation :

- ✓ **9h30** : Rendez-vous sur le parking
- ✓ **10h00** : kayaks équipés au bord de l'eau, kayakistes en tenue prêt à embarquer
- ✓ 10h00 - 10h30 : Briefing + atelier à terre + embarquement
- ✓ 10h30 - 12h30 : ateliers sur l'eau (2h)
- ✓ 12h30 - 13h30 : pique-nique
- ✓ 13h30 - 15h30 : ateliers sur l'eau (2h)
- ✓ 15h30 - 16h30 : débarquement, gouter de la « Commission mer » et débriefing

Matériel nécessaire :

- ✓ Vos kayaks, vos équipements de sécurité (bout de remorquage, paddle ...) et tout ce qui vous semble utile ou nécessaire à la sécurité pour une sortie hivernale à la journée.
- ✓ Équipement individuel adapté aux conditions météo et aux mises à l'eau. La température de l'air peut être proche de 0°, et la température de l'eau est entre 5 et 10°. Attention, il fait souvent plus froid qu'en mer.
- ✓ Boisson chaude en thermos, cape de pluie pour se couvrir durant les phases de discussions, ...
- ✓ Affaires de rechanges supplémentaires que l'on pourra récupérer à la pause.
- ✓ Votre pique-nique et boissons chaudes.

Modalités d'inscription :

- ✓ Inscriptions à réaliser sur le site CRIFCK par la personne responsable de cette sortie dans chaque club via le formulaire accessible avec lien suivant : [Inscription](#)
- ✓ **Le nombre de places par club est limité dans un premier temps à 4**, hors volontaires pour l'animation. Inscriptions en liste d'attente au-delà de 4, à statuer après clôture des pré-inscriptions. Fermeture des inscriptions à 40 personnes
- ✓ Une confirmation des inscriptions sera envoyée à tout le monde
- ✓ Participation aux frais : **5 €/personne**. Gratuit pour les animateurs.
- ✓ Chaque club sera facturé par le comité régional mer des inscriptions validées.

Lieu de rendez-vous :

- ✓ Parking de l'Ile de Loisirs Cergy, 5 Chemin des Eguerets, 95000 Cergy

