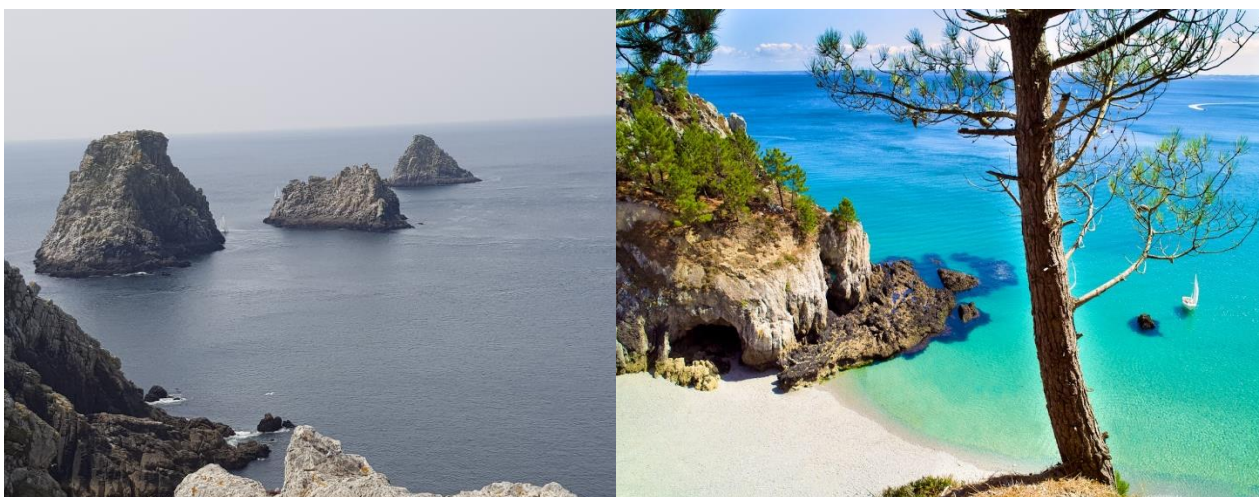


Commission mer

Stage 2024 - kayak de mer

Presqu'île de Crozon / Camaret

Du dimanche 28 avril (17h) au samedi 4 mai (10h)



Objectif du stage

Cette formation en kayak de mer s'adresse à des personnes de niveau pagaie verte et plus, elle est une approche et un perfectionnement à la navigation en kayak de mer. La formation porte sur un ensemble de techniques et notamment,

- La sécurité, la météo, l'équipement, les secours
- La navigation : choisir son itinéraire, les courants, les vagues, le vent, le surf,...
- Les techniques de sécurité : les récupérations, les remorquages, l'assistance, ...
- Les techniques de pagaie et d'utilisation de son kayak en mer (appels, écarts, gite, ...)
- Les techniques groenlandaises : aisance et esquimautage
- La découverte de la presqu'île, de Morgat au Tas de Poids, de la rade de Brest et de son patrimoine

Niveau minimum requis

- Niveau pagaie **verte** (bien connaître le référentiel PV, les techniques de récupération et de sécurité). Les personnes sont automatiquement inscrites sur la certification PV en fin de stage).
- Niveau pagaie bleue et rouge pour le perfectionnement

Les participant.e.s doivent être capables de :

- ✓ Naviguer par vent de force 2 à 4 Beaufort et avec des vagues de 0,5 m à 1 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
- ✓ Pouvoir naviguer 4 à 5 heures avec des pauses

L'équipement à prévoir :

- ✓ Équipement complet pour naviguer en sécurité, cf : liste du matériel en annexe

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. Des exposés peuvent être proposés :

- Navigation, sécurité, hypothermie, météo, différents thèmes sont possibles,
 - ✓ *Jeux dans les courants : traversée, bac, stop, reprise*
 - ✓ *Préparation d'une randonnée à la journée avec un plan de navigation étudié la veille et une mise en situation*
 - ✓ *Exercices de sécurité : récupération, remorquage, intervention, ...*
 - ✓ *Initiation aux techniques groenlandaises*
- 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 exposés théoriques (prévoir de quoi écrire)*

Date et lieu du stage

Du dimanche 28 avril à 17h au samedi 4 mai à 10h : 5 jours de stage

RDV le dimanche 28 avril à 17h

Centre de Sport Mer et Nature
Lieu-dit Trébéron
29160 Crozon

Coût de la formation, encadrement, hébergement en ½ pension : **200 €**
(L'inscription vaut engagement financier réglé par le club du participant)

Hébergement en dortoirs lit fait, repas à table, salle pédagogique
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).
Les chambres sont mixtes, trois à quatre personnes par chambre.

Inscription

Les inscriptions sont effectuées sur le site du Comité régional-Commission mer par le [formulaire](#), le coût du séjour est facturé par le Comité Régional aux clubs des participants.

Chaque inscription vaut un engagement ferme.

- Clôture des inscriptions le **jeudi 18 avril 2024**, votre inscription sera confirmée par mel.
- Renseignements : mer@crifck.fr / 06.63.58.07.04
- Pour un éventuel covoiturage, la liste des participants vous sera communiquée

Organisation et encadrement :

- ✓ Joël DUGAY (*Commission Mer*)
- ✓ Jean-Paul MOREL (*PSUC - Orsay*)
- ✓ Jacques GUILLARD (*Chelles*)
- ✓ Philippe PECHEUX (*Torcy*)

Équipement individuel

- 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 ponté et insubmersible avec lignes de vie, (Carte de circulation si immatriculé)
2	Jupe d'hiloire
2	Équipement individuel de flottabilité : Gilet de sauvetage =/> 70N CE
2	Moyen de repérage lumineux (lampe à éclats / Lampe frontale)
2	Pagaie
2	Pagaie de secours
2	Flotteur 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 pour les moniteurs
6	VHF étanche, flottante, Smartphone et système de géolocalisation
6	Cartes marines, météo du jour, horaires des marées, carte des courants, itinéraires, liste des abris pour les moniteurs Plan de navigation
6	Documents pour la navigation
6	Règles de préventions de abordages (RIPAM) pour les moniteurs
6	3 feux de signalisation à main non périmés pour les moniteurs

Cet équipement est nécessaire 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 est fourni en partie par les encadrants. Le reste du matériel est fortement recommandé pour aller vers l'autonomie.