



## Commission Loisir Eau Calme

### Atelier pagaie couleur

# Propulsion et glisse en Bateau directeur

## 04 Mai 2024

**Thème :** Atelier pagaie couleur, approche technique de la propulsion et de la glisse sur les bateaux directeurs de type course en ligne, fitness, surf ski, ...

**Date :** Samedi 4 mai 2024

**Public :** licencié IDF, non compétiteur désirant améliorer leur technique individuelle de propulsion.

**Niveau de pratique :** pagaie jaune eau calme minimum

**Bateaux :** K1, k2 non pontés mis à disposition par l'organisation (course en ligne, TT, Vital)

**Lieu :** base de Sevrans, 34 Ave de la République à Sevrans

**Horaires :** rdv 9h à la base, après le café croissant, sur l'eau à 10h

**Encadrement :** Compétiteurs course en ligne / Nosyka / CD93

**Nombre de places limitées : 15 participants (limité à 4 par club si sureffectif)**

*Dans le cadre des animations « atelier pagaie couleur » de la commission Loisir Eau Calme du CRIFCK, nous vous proposons avec l'aide des clubs Nosyka et OCCS une animation technique pour la pratique en bateau directeur. Seront utilisés comme support pédagogique, des bateaux non pontés bien adaptés à cette action (CL de fitness, surf ski, ...) et aborder des spécificités de la [pagaie verte course en ligne](#).*

### Objectifs

- Proposer un temps de partage et d'échange entre les pratiquants et experts du Canoë-Kayak course en ligne
- Amélioration de la propulsion, de l'équilibre et de la transmission en bateau directeur
- Construire un appui de qualité, rechercher un coup de pagaie économique permettant de naviguer sur de longues distances.
- Découverte et navigation en TT course en ligne, bateau stable et adapté à ce type d'exercice et du Mastwo, kayak biplace pour naviguer en équipage
- Technique de la pagaie cuillère
- Permettre une préparation à l'entrée en formation aux diplômes fédéraux pour ceux qui le souhaitent.

### Programme :

- **9h30 :** Accueil des participants et présentation des ateliers
- **10h00 :** Ateliers techniques à terre et sur le canal de l'Ourcq
- **12h00 :** Pose déjeuner
- **13h00 :** Navigation et exercices sur le canal de l'Ourcq
- **15h00 :** Fin de l'animation, Pot de l'amitié

[Eric Feuillard Commission Eau Calme CRIFCK](#)

Inscriptions obligatoires des participants avec le lien ou QRcode

[Lien d'inscription](#)

