

« Commission Mer »

Formation de sécurité en kayak de mer

Piscine de Saint-Maur-des-Fossés

Quand : **Dimanche 2 février 2025 – de 9h00 à 17h**

Accueil café : **9h / 9h15**

Animation : **9h15 / 17h**



Où : Piscine de la **SNTM**, 51 Avenue Pierre Brossolette,
à Saint Maur-des-Fossés

Niveau : pagaie blanche à pagaie noire

Organisation :

Joël DUGAY (Comité Régional IdF – Commission Mer) – mer@crifck.fr

Béatrice LUCET (SNTM) - beatrice.lucet.ck@gmail.com

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 (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 – 11h00 : Mini-conférences**
 - ✓ Comment organiser et gérer un bivouac en KM et canoé – Joël Dugay
 - ✓ Anticiper et limiter les risques en navigation – Christophe Bonnin
 - ✓ Intérêt de la pratique « Groenlandaise », relâchement et gestuelle - Joël Dugay
- **11h00 – 12h30** : Travaux pratique sur la navigation : plan de navigation
- **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, remorquages, nœuds, atelier « Zen attitude », ... »*, atelier technique groenlandaise)
- Rangement du matériel
- **17h00 : goûter** de la Commission Mer.

Animation :

- **Si vous souhaitez participer à l'animation**, faites-vous connaître directement auprès de Joël DUGAY (mer@crifck.fr)

Nos besoins :

- 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 :

[Inscription](#)

- Samedi 25 janvier 2025 : clôture et confirmation des inscriptions
- **Le nombre de places par club pourrait être limité en fonction du nombre maximum des inscriptions qui est fixé largement : 100 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.

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

