

## Commission Loisir Eau Calme

### Atelier pagaie couleur

# Découverte Bateaux en équipage Vaires sur Marne 6 Avril 2025



**Thème :** Regroupement Technique sur la pratique en équipage

**Date :** **Dimanche 6 Avril**

**Public :** licencié adultes d'IDF et structures associatives d'aide à la personne par le sport santé

**Niveau de pratique :** Tous niveaux

**Bateaux :** C9 et Dragon Boat (mis à disposition par l'organisation avec pagaies), Pirogue V6 (sous réserve)

**Tenue :** Tenue adaptée à une pratique nautique est à prévoir, prêt d'un gilet d'aide à la flottabilité pour les non licenciés.

**Lieu :** Ile de loisir de Vaires sur Marne

**Horaires :** rdv à 9h00

**Encadrement:** CRIFCK

**Nombre de places :** 20 licenciés club, inscription avec le lien ou le Qrcode en bas de cette affiche  
20 non licenciés (structures associatives Médico-sociale)

**Tarif :** gratuit pour les licenciés club et licence 1 jour offerte par la commission santé du comité d'île de France pour les non licenciés.

Dans le cadre des animations de la commission loisir eau calme du CRIFCK et avec l'aide de clubs d'idf et le soutien de la commission santé, il vous est proposé de venir découvrir la pratique en embarcation en équipage.

L'initiation permettra de découvrir (ou redécouvrir pour certain.e.s) la pratique du Dragon Boat et du C9. Ces 2 types d'embarcations permettent une pratique loisir, fitness ou en compétition. Ils offrent aussi la possibilité d'accueillir des personnes pour qui il est difficile de pratiquer seul pour cause entre autres d'handicaps ou de maladies.

Le Bateau Dragon est une embarcation ancestrale d'origine chinoise qui date de l'Antiquité. Elle est propulsée par 10 ou 20 pagayeurs (hommes, femmes ou mixte), dirigée par un barreur et traditionnellement synchronisée par un tambour. Le bateau mesure 14m de long et est muni d'une tête et une queue de dragon. Il pèse environ 250 kg environ.

Le C9 est un canoë d'environ 8m de long pour 90kgs dans sa version « basic », il est équipé de 7 bancs ce qui laisse beaucoup de souplesse pour la mise en place de son équipage idéalement constitué de 7 à 10 adultes. Sa forme lui permet de naviguer en eau vive jusqu'à des passages Classe 3 et de pouvoir participer au Marathon de l'Ardèche entre autres et d'y figurer dans les têtes de classement toutes catégories confondues !

#### Programme :

- .9h00: Rendez-vous hangar a bateaux CRIFCK + mise en tenue
- .9h30 : Présentation des embarcations et échauffement
- .10h00 : Mise en place des groupes (C9 & DB) et exercices sur l'eau
- .11h00 : Inversion des groupes C9 ↔ DB
- .12h00 : Fin des navigations
- .12h30 : Echange autour d'un apéro collaboratif

**[Eric Feuillard](#) Commission Eau Calme CRIFCK**

**Inscriptions obligatoires des participant.e.s avec le lien ou QRcode**

[Lien d'inscription](#)

