

« Commission mer »

Dimanche 9 mars 2025

Journée sur l'hypothermie en kayak de mer à Cergy

Quand : dimanche 9 mars 2025 - Clôture des inscriptions à 40 personnes

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

Niveau : pagaie verte minimum (*mer et rivière EV*)

Organisation et information :

Joël DUGAY - Commission Mer mer@crifck.fr

Plusieurs animateurs et encadrants 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 sur la formation théorique du mois de janvier et à la journée de sécurité en piscine en février où l'on complète la connaissance de la sécurité et de l'environnement de pratique du kayak de mer. L'ensemble permet d'accéder dans les meilleures conditions au stage d'une semaine en avril.

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

Conditions de participation :

- Avoir pratiqué 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 afin de progresser.**

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
- ✓ 11h00 - 13h00 : ateliers sur l'eau (2h)
- ✓ 13h00 - 13h145 : pique-nique
- ✓ 14h00 - 16h00 : ateliers sur l'eau (2h)
- ✓ 16h00 - **17h00** : débarquement, goûter 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](#)
- ✓ 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

