

Stage Entretien Pagaie Rouge Mer

Commission Mer du CRIFCK

Du 7 au 11 novembre 2026 – Secteur Paimpol - Bréhat

Stage en auto-encadrement

Encadrement : Ce stage se déroule en auto-encadrement : les participants s'organisent pour définir un programme de travail, proposer des exercices, préparer les séances, les encadrer, les analyser.

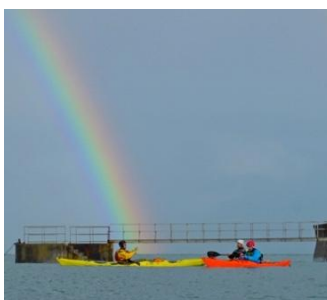
Programme et objectifs : Techniques de passes à caillou, surf (plage et vagues de courant), récupération et esquimautage (dans des vraies vagues ...), gestion d'incident, manœuvres dans le vent, leadership, gestion de groupe - Et tous ce que les participants auront envie de tester ☺

Public : Ce stage s'adresse à des kayakistes (licenciés en IDF) du niveau **Pagaie Rouge** (validé ou non) qui désirent réviser les techniques qu'un pagayeur doit maîtriser à ce niveau. 9 personnes maximum.

Matériel : Kayak de mer ponté, chariot, équipement personnel et le matériel de sécurité d'un encadrant.

Lieu : Hébergement au gîte de Lanmodez (<http://www.rando-gite-etape-lanmodez.fr/>). Le secteur de navigation est autour de Paimpol, Bréhat, etc ...

Logistique, transport et horaires : organisation à voir selon les inscrits. A priori on part ensemble le samedi matin avec un camion et une remorque. Repas en commun, sauf le pique-nique du premier jour.



Ile de Bréhat ☆			
Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Sam. 07	05h28	9,83m	78
	11h47	2,20m	
	17h45	10,02m	81
Dim. 08	00h09	2,05m	
	06h08	10,11m	83
	12h27	1,97m	
Lun. 09	18h25	10,15m	84
	00h46	1,96m	
	06h44	10,25m	84
Mar. 10	13h03	1,89m	
	19h00	10,15m	84
	01h20	1,99m	
Mer. 11	07h16	10,27m	83
	13h37	1,93m	
	19h32	10,06m	82
Jeu. 12	01h51	2,11m	
	07h46	10,20m	80
	14h08	2,06m	
Ven. 13	20h03	9,89m	77
	02h20	2,33m	
	08h15	10,02m	74
	14h39	2,29m	
	20h32	9,62m	71
	02h48	2,65m	
	08h44	9,71m	67
	15h09	2,63m	
	21h02	9,24m	63

PM : Pleine Mer

BM : Basse Mer

Coût : environ 230 € (sur la base d'un voyage commun en camion).

En bonus : il sera peut-être possible de valider des pagaies rouges, quelques pagayeurs d'Île-de-France étant certificateurs H2.

Contact et Renseignements : Olivier Marti – olivier.marti@crifck.fr – 06 45 36 43 74