



Commission Loisir Eau Calme

Atelier pagaie couleur Découverte eau vive Base de Cergy 3 Octobre 2026

Thème : Regroupement Technique pagaie couleur eau vive

Date : Samedi 3 octobre horaire 14h 16h (! changement de date)

Public : licencié adultes d'IDF, non compétiteur souhaitant découvrir la pratique en eau vive.

Niveau de pratique : Niveau Pagaie jaune ou accession pagaie verte eau vive uniquement (en accord avec le président de club)

Bateaux : Hot-dog k1 & k2 et rafts gonflables mis à disposition par l'organisation (pas de bateaux pontés)

Tenue : Vêtement et équipements de sécurité adaptés aux exercices en eau vive seront exigés pour pouvoir embarquer (combinaison néoprène ou sèche obligatoire, bottillons, casque et gilet aux normes).

Lieu : Stade d'eau vive de Cergy Neuville (2 pompes)

Horaires : rdv à 13h30 prêt à naviguer au bassin d'EV, vestiaires du bassin accessibles

Encadrement: Béranger + MFPC en formation

Nombre de places : 20 places, limité à 5 par club si besoin d'arbitrage

Tarif : 25€ par personne (location des embarcations)

Dans le cadre des actions de la commission loisir Eau Calme du CRIFCK et de la Commission Formation, il est proposé un regroupement technique pagaie couleur eau vive au bassin d'eau vive de Cergy Neuville.

Ce regroupement s'adresse aux licenciés loisirs adultes d'Île de France qui ont peu d'expérience en eau vive et qui souhaitent acquérir confiance et aisance dans ce milieu. Seront abordé les thèmes de la [pagaie jaune raft](#) et [verte rivière sportive](#). L'encadrement sera réalisé par des moniteurs en formation et leurs cadres. Une certification pagaie jaune raft sera proposée au terme de cette atelier PC

Programme :

- .13h30: Récupération des embarcations et présentation du bassin de Cergy, lecture de la rivière, consignes de sécurité et de navigation
- .14h00 : Initiation à la pratique et descente en raft
- .15h00 : Descente et trajectoires en K1 et K2 (gonflable non ponté)
- .15h45 : Technique et exercices de nage en eau vive pour ceux qui le souhaitent
- .16h00 : Débriefing technique et complément pour certification pagaie jaune Raft
- .16h30 : Rangement et pot collaboratif

[Eric Feuillard Commission Eau Calme CRIFCK](#)

**Les inscriptions des participant.e.s se font par votre référent club,
en ligne uniquement sur [ce lien](#) ou QRcode du CRIFCK**

