



COMPTE-RENDU STAGE CLUB PAGAIE COULEUR 2017 « Randonnée Mer »

Objectif : amélioration des savoirs et savoirs faire

Responsable : Geoffroy SIBILEAU

Nombre de participants : 9

- Participants le samedi : Eric MASSIOT, Michel CAVAN, Sébastien BILLY, Stéphane LANCEREAU, Stéphane TORNERRE, Christophe LE FAHLER, Martin TOM.
- Participants le dimanche : Maxime JAMET, Ronan MAREC, Sébastien BILLY, Stéphane LANCEREAU, Stéphane TORNERRE, Christophe LE FAHLER, Martin TOM.

Intervenants théorie 1 « les nœuds » : Jean CHAIGNAUD et Geoffroy SIBILEAU

Intervenant théorie 2 « Organisation d'une randonnée » : Geoffroy SIBILEAU



PROGRAMME REALISE

	Samedi 06 mai	Dimanche 07 mai
Matin	9H15/10H15 Théorie 1 : Les noeuds	9H/10H Equipement de la remorque et installation d'un panneau dans le bureau
	10H30/12H30 Séance 1 : technique de progression en condition de force 5 Site : Port neuf/Tour Richelieu/Port des minimes *Propulsion circulaire : faire tourner son bateau en utilisant la propulsion circulaire. *Surf : Partir au surf et rester dans la vague le plus longtemps possible (houle d'1 m). *Gite : Utiliser la gite pour faire tourner son bateau. *Coup de pagaie : Rechercher l'amplitude de mouvement afin d'améliorer l'efficacité du coup de pagaie *Cap : maintenir une trajectoire dans une mer agitée	10H45/12H30 Séance 3 : technique de progression dans les vagues (vagues de 50 cm) et technique de sécurité Site : les Gros Jonc à Bois Plage *Rejoindre le bord à la nage avec son matériel après un dessalage dans la zone de surf * Naviguer sur le site en prenant en compte l'évolution et la présence d'autres utilisateurs *Faire un départ et une arrivée de plage en présence de vagues *Partir en surf et maintenir le surf le plus longtemps possible *Sortir d'une vague au moment opportun avant qu'elle ne déferle. *Surfer la mousse d'une vague et réaliser au moins un virage dans la partie basse de la vague située sous la mousse. *Réaliser des appuis dans la mousse pour éviter un dessalage
Midi	Pique-Nique	Pique-Nique
A-M	14H30/16H30 Séance 2 : technique de sécurité en condition de force 5/6 Site : Port neuf/Tour Richelieu/Port des minimes *Remorquage : prendre en remorque un autre kayakiste, prendre en remorque deux kayakistes en radeau *Cap : maintenir une trajectoire dans une mer agitée en restant groupé. *Radeau : se mettre rapidement en radeau en évitant les percussions *Position stationnaire : se mettre en position stationnaire en maintenant son équilibre et en prenant en compte le positionnement des autres kayakistes afin de pouvoir échanger des consignes	14H/16H Séance 4 : technique de progression dans les vagues (vagues de 50 cm) et technique de sécurité Site : les Gros Jonc à Bois Plage Identique à la séance du matin
	17H/18H Théorie 2 : l'organisation d'une randonnée	



Les ressentis :

« Geoffroy SIBILEAU » : En proposant un stage club Pagaies couleurs, les objectifs étaient de renforcer l'apprentissage du kayak de mer en suivant le programme fédéral, dans une ambiance conviviale, en créant du lien et en utilisant les moyens existants. Au total, entre participants et intervenants, nous étions 11 kayakistes impliqués. Ce premier stage est une réussite, je renouvellerai l'opération en octobre prochain.

« Stéphane TORNERRE » : Super week-end et chouette ambiance. J'ai appris plein de choses (Nœuds, sécurité, vagues...) et comme il m'en reste beaucoup à apprendre, je ferais mon possible pour être là à la prochaine session.

« Christophe LE FAHLER » : Ce fut un superbe WE, très physique le samedi et très technique le dimanche avec la possibilité de découvrir de nouvelles sensations avec le kayak de rivière et le wave-ski dans de bonnes conditions pour une première fois. Ce type de stage est essentiel pour vaincre la peur de la vague. Et toujours une bonne ambiance. A renouveler.

« Ronan MAREC » : Une superbe journée sportive ce dimanche, dans une très bonne ambiance. On en redemande !

« Sébastien BILLY » : Super ! Travail des nœuds très instructifs ; une mer musclée le samedi, idéale pour travailler la technique ; un dimanche de vagues parfait pour débiter ou se perfectionner. Des moments agréables dans la bonne humeur et le partage d'expériences. Très bien organisé."

« Martin TOM » : Très bon stage de mon côté. Il est très intéressant de travailler la technique afin de se sentir plus à l'aise dans des conditions un peu musclées (vagues/vent/courant). Les Pagaies Couleurs permettent de rentrer dans un process d'amélioration des connaissances et de la technique stimulant et enrichissant. La journée vagues à l'île de Ré fût fun et vivifiante :)

« Michel CAVAN » : Très déçu de ne pas être disponible le dimanche mais ravi d'avoir pu faire celui du samedi. Une balade en kayak c'est bien, mais travailler la technique en conditions réelles afin que cela devienne un réflexe lorsque l'incident survient, est une nécessité. Super stage, j'attends avec hâte le prochain. Merci pour cette excellente initiative !

« Stéphane LANCEREAU » : une démonstration de haute volée dans la fabrication des principaux nœuds marins (aie, ma tête), une houle rebelle et conséquente le samedi : je sais, tout est relatif (ouille, mes bras), une première approche dans l'apprentissage et la gestion des vagues de plage pour moi (avec visions sur les beaux fonds marins de l'île, que je crains n'avoir pas apprécié à leurs justes valeurs), dans une ambiance amicale et d'entraide. Merci encore à Geoffroy pour l'organisation et sa disponibilité. Bref, vraiment super et à refaire... sans attendre la Saint-Glinglin (d'ailleurs, c'est quand, la Saint-Glinglin ?).

« Eric MASSIOT » : pour moi un super samedi plein de technique avec du vent, un bon groupe, merci à Geoffroy et Jean, à refaire !

« Maxime JAMET » : C'était intéressant dimanche de tester le surf dans les vagues avec plusieurs types de bateaux qui répondent différemment. Les vagues n'étaient pas bien méchantes, ce qui permettait d'y aller franchement, de prendre des risques, et de boire la mousse à plusieurs reprises.

« Jean CHAIGNAUD » : Geoffroy et moi avons présenté des nœuds variés avec leurs qualités et leurs défauts. Les participants ont commencé à les exécuter. Il faudra répéter souvent pour bien les acquérir. Les plus utiles semblent : La chaînette anglaise, le nœud de mule pour remorquer et larguer vite, le nœud de plein poing pour avoir un anneau ou raccourcir un bout, le nœud plat ou le nœud d'écoute pour relier 2 bouts. Les nœuds gansés sont faciles à défaire. Songeons aux nœuds pour brûler sur la remorque. Bon site : mesnoeuds.free.fr

