



STAGE PAGAIE COULEUR 2017

« Randonnée Mer »

Objectif : amélioration des savoirs et savoirs faire

STAGE DE PAQUES

	Samedi 06 mai	Dimanche 07 mai
Matin	9H15/10H15 Théorie 1 : Les noeuds	9H15/10H15 Théorie 3 : Calcul des hauteurs d'eau
	10H30/12H30 Séance 1 : coup de pagaie et gite	10H30/12H30 Séance 3 : appel, appuis d'équilibre
Midi	Pique-Nique	Pique-Nique
A-M	14H30/16H30 Séance 2 : Technique de sécurité	14H30/16H30 Séance 4 : navigation dans les vagues
	17H/18H Théorie 2 : l'organisation d'une randonnée	

Les noeuds : Nous nous entraînerons sur quelques nœuds essentiels : tour mort et demi-clés, nœud de cabestan, double pêcheur, nœud de chaise, nœud de mule, nœud de vache, huit, nœud plat...

Coup de pagaie et gite : Nous aborderons les différentes phases du coup de pagaie en les mettant en perspective sur les différentes pratiques en mer. Ainsi que l'utilisation de la gite dans différentes manœuvres...

L'organisation de sortie : Nous analyserons les différentes étapes et les paramètres à prendre en compte pour l'organisation d'une sortie.

Technique de sécurité : Nous ferons le tour des principales techniques de sécurité en kayak de mer. Les différents types de remorquages, vider un bateau sur l'eau seul et à deux. Après dessalage en eaux profondes, remonter dans son kayak avec de l'aide puis aider un

partenaire à remonter dans son kayak, remonter seul dans son embarcation avec l'aide d'un paddle-float. Esquimautage à l'aide d'une pointe de bateau, à l'aide d'un paddle-float sur la pale puis, esquimautage à l'aide uniquement de sa pagaie...

Calcul des hauteurs d'eau : Nous ferons des calculs de hauteurs d'eau sur des cas concrets dans le cadre d'une préparation de sortie...

Appel et appuis d'équilibre : Nous réviserons les principaux appels utilisés en kayak de mer : lors des déplacements latéraux, appels en godille et appels tractés, ou pour tourner, appels d'incidence. Nous reviendrons ensuite sur les appuis en poussée et en suspension...

Navigation dans les vagues : Nous nous entraînerons à choisir la zone de navigation – à embarquer et débarquer dans les vagues – à passer la barre – à prendre et sortir de la vague – à tenir l'équilibre dans la mousse – à ramener son bateau au bord – à porter assistance...

Responsable : Geoffroy SIBILEAU (06 26 29 08 66)

Inscription : par le site internet

