

## PAGAIE JAUNE «Tous milieux »

Compétence : Etre attentif à son environnement

### ~ Patrimoine ~

- Connaître le code du pratiquant FFCK

Ce code rappelle les principes de base à suivre dans le respect des valeurs fédérales. Il souligne les comportements à adopter lors de chaque sortie en canoë-kayak et plus particulièrement ceux liés à la sécurité et au respect de l'environnement naturel.

#### **Je me prépare :**

- Je suis en bonne forme physique,
- Je vérifie que j'ai une assurance qui couvre ma pratique,
- Je consulte la météo avant de partir,
- Je m'informe du niveau de difficulté, des éventuels dangers et des délais prévus pour réaliser un parcours,
- Je m'informe et respecte la signalisation en eau vive, en eau calme et en mer,
- Je connais et prends conseils auprès des structures membres de la Fédération.

#### **Je m'équipe :**

- Je choisis un bateau adapté à ma taille, à ma technique et au parcours que je souhaite réaliser,
- J'utilise un gilet et un casque aux normes, ajustés à ma taille,
- J'adapte ma tenue vestimentaire aux conditions climatiques et à la durée de la sortie,
- Avant de partir, je préviens une personne du lieu et des horaires prévus de navigation.

#### **Je navigue :**

- Je ne navigue jamais seul, sauf conditions particulières définies par ma structure,
- Je choisis un parcours adapté à mes capacités, à celles du groupe et aux conditions de navigation,
- Je connais les codes de communication sur l'eau,
- Je suis très vigilant à l'approche des obstacles artificiels,
- J'adhère au principe de fair-play,
- Je porte assistance à toute personne pouvant se trouver en difficulté.

#### **Je respecte mon environnement naturel :**

- Je ne laisse pas de trace de mon passage sur terre et dans l'eau,
- Je respecte les zones sensibles terrestres et aquatiques (haltes migratoires, lieux de nidification, frayères),

- J'appelle le réseau d'alerte pour la nature quand j'ai repéré une nuisance (décharges sauvages, dangers, entraves à la navigation, pollutions ...) Tél.: 01 48 89 29 12,
- Je participe aux journées patrimoine nautique (nettoyage de sites ...).

**Je cohabite avec les autres usagers :**

- Je suis attentif et respectueux de la vie locale,
- Je pratique une activité dans le respect mutuel des autres usagers,
- Je respecte l'activité des pêcheurs et je ne navigue pas les week-ends nationaux d'ouverture et de fermeture de la pêche,
- Je respecte les règlements de navigation et les règles d'accès en vigueur,
- J'utilise les embarquements et les débarquements prévus à cet effet.

**Je respecte ma santé :**

- Je connais mes limites,
- Je n'utilise pas de produits dopants,
- Je suis attentif à la qualité de l'eau sur laquelle je navigue.