



## COMPTE-RENDU STAGE CLUB D'AUTOMNE PAGAIE COULEUR 2018

### « Randonnée Mer »

**Objectif** : amélioration des savoirs et savoir-faire, validation des PC

**Responsable** : Geoffroy SIBILEAU

**Encadrants** : Geoffroy SIBILEAU, Sébastien BILLY

**Nombre de participants** : 8

- *Participants le samedi* : Geoffroy SIBILEAU, Stéphane LANCEREAU, Sébastien BILLY, Emmanuel RIBEROLLES, Ronan MAREC, Michel CAVAN, Dominique DAIGNE.
- *Participants le dimanche* : Geoffroy SIBILEAU, Stéphane LANCEREAU, Sébastien BILLY, Roland TROUVE, Emmanuel RIBEROLLES, Dominique DAIGNE.



## PROGRAMME REALISE

	<b>Samedi 20 octobre</b> <b>PM : 15H11 COEF : 51</b> <b>Site : Baie de la Rochelle</b>		<b>Dimanche 21 octobre</b> <b>PM : 15H47 COEF : 57</b> <b>Site : Bois Plage (Ile de Ré)</b>	
<b>Matin</b>	8H30	Rv : 8h30 au club	8H30	Rv : 8h30 au club
	9H/10H	*Point sur les compétences PC	9H30/10H	*Point sur les compétences PC
	10H30/12H30	*Technique de navigation en kayak de randonnée <b>Séance 1</b>	10H/12H30	*Surf en Kayak de randonnée <b>Séance 3</b>
<b>Midi</b>	12H30/13H30	*Pique-Nique	12H30/13H30	*Pique-Nique
	14H/16H30	*Technique de sécurité en kayak de randonnée <b>Séance 2</b>	14H/15H30	*Surf en kayak surf <b>Séance 4</b>
	17H/17H30	*Point sur la journée	17H/17H30	*Bilan de stage



### **Les ressentis :**

**Sébastien BILLY :** « De très bonnes conditions météo, qui ont permis de revoir et d'améliorer sa pratique, tout en prenant de l'assurance. Une séance vague idéale, avec une belle houle et de beaux surfs bien que le spot soit un peu peuplé l'après-midi.

Merci à Geoffroy pour l'organisation, ses conseils et sa disponibilité. »

**Ronan MAREC :** « Une seule journée pour moi qui n'ai pu participer à la session vague du dimanche mais qui fut porteuse en termes de progression technique. Les exercices auxquels nous avons été soumis nous ont permis de (re)travailler les questions de gîte et de manœuvrabilité. Cet apprentissage serait sûrement à soutenir par des moments identifiés durant des sorties hebdomadaires qui permettraient de progresser encore.

Merci pour l'encadrement ! »

**Roland TROUVE** : « Encore merci pour l'organisation de ce stage, la journée de dimanche a été profitable à tous points de vue.

J'ai bien aimé la répartition de cette journée ; matinée avec renforcement des techniques de surf rando et après-midi découverte kayak surf. Petit groupe bien sympathique avec facilité pour communiquer en navigation et une météo plus vagues sublimes pour cette saison.

Seul bémol, les courbatures partout aujourd'hui mais c'est pour la bonne cause. »

**Geoffroy SIBILEAU** : « 4me stage PC d'organisé au sein du club, encore une réussite qui permet à chacun de savoir où il en est dans sa progression ! »

**Emmanuel RIBEROLLES** : « Très bon week-end de formation pour apprendre, s'exercer et progresser tous ensemble. La météo était au rendez-vous et la mer plutôt bonne ! Merci à Geoffroy pour l'organisation. »

**Michel CAVAN** : « Excellente journée pour moi qui m'a permis de réviser et pratiquer de la technique et quoi qu'on fasse on en apprend toujours. J'en ai profité également pour m'initier au réembarquement à l'aide d'un paddle float. Juste déçu de n'être pas disponible pour la sortie vagues le dimanche. Grand merci Geoffroy pour ton investissement à nous faire progresser et tout ça dans une excellente ambiance amicale ! »

**Stéphane LANCEREAU** : « Des petites piqûres de rappel, des conseils, des consignes, des réglages, de nouveaux exercices, des anciens à ranger du côté des gammes à faire et à refaire, ici et ailleurs, un peu de parlote, des découvertes, des possibilités, d'autres dont on se passerait bien, des échanges, la recherche de certitude, et j'en passe. Bref, comme d'habitude avec Geoffroy, des séances bien chargées, mais on doit être maso parce que l'on en redemande. Merci à lui pour sa disponibilité et son envie du partage autour du kayak. Vraiment très très BIEN. »

**Dominique DAIGNE** : « En tout cas pour moi c'était parfait, j'ai le sentiment d'avoir appris des nouvelles techniques notamment de Sécurité en mer. Même si j'ai encore un énorme travail c'est un très bon début.

Merci encore pour l'accueil. »

