



# STAGE CLUB PAGAIE COULEUR 2018

## « Randonnée Mer »

**Responsable du stage :** Geoffroy SIBILEAU (06 26 29 08 66)

**Inscription :** par le site du club – Date limite d’inscription le 07 octobre

**Nb de places :** 12 max. (4 inscrits minimum pour le maintien du stage)

**Objectifs :** amélioration des savoirs et savoir-faire et validation des PC

### STAGE D’AUTOMNE

Samedi 20 octobre PM : 15H11 COEF : 51 Site : Baie de la Rochelle		Dimanche 21 octobre PM : 15H47 COEF : 57 Site : Bois Plage (Ile de Ré)	
8H30	Rv : 8h30 au club	8H30	Rv : 8h30 au club
9H/10H	<b>Apport théorique 1</b> *L'équipement pour une randonnée à la journée	10H/10H30	<b>Apport théorique 2</b> *Observation du site et conduite à tenir *Les noeuds
10H30/12H30	<b>Séance 1</b> *Atelier 1 : appels, écarts et déplacements latéraux *Atelier 2 : propulsion *Atelier 3 : utilisation d'outils d'orientation	10H30/12H30	<b>Séance 3</b> *Atelier 1 : déplacements dans les vagues *Atelier 2 : remorquages *Atelier 3 : dessalage/ressalage en eau profonde
13H/14H	*Pique-Nique	12H30/13H30	*Pique-Nique
14h/14h30	*Point sur les compétences PC	13H30/14H	<b>Apport théorique 3</b> *Utilisation de la VHF
14H30/16H30	<b>Séance 2</b> *Atelier 1 : la gite *Atelier 2 : les appuis d'équilibres *Atelier 3 : utilisation du flotteur de pagaie	14H/15H30	<b>Séance 4</b> *Navigation libre : surf et revenir à la nage avec son matériel
17H/17H30	*Point sur la journée *Préparation du lendemain	17H/17H30	*Bilan de stage

**Noeuds** : tour mort et demi-clés, nœud de mule, nœud de chainette, ...

**Propulsion** : les différentes phases du coup de pagaie en les mettant en perspective sur la pratique de la randonnée en mer...

**Gite** : l'utilisation de la gite dans différentes manœuvres...

**Appuis d'équilibre** : les appuis en suspension et en poussée pour rééquilibrer son embarcation...

**Flotteur de pagaie** : utiliser le flotteur de pagaie pour réembarquer dans son kayak...

**Equipement pour une randonnée à la journée** : l'inventaire du matériel obligatoire et nécessaire...

**Appels, écarts et déplacements latéraux** : les principales manœuvres pour agir sur la trajectoire de son bateau et les déplacements de son kayak : appels tractés, appels d'incidence, écarts, circulaires, propulsion, rétro-propulsion...

**Départ et arrivée de plage** : prendre en compte les séries des vagues, la zone de déferlement et organiser le groupe en conséquence...

**Navigation dans les vagues** : choisir la zone de navigation, passer la barre, prendre et sortir de la vague, tenir l'équilibre dans la mousse...

**Sécurité dans les vagues** : ramener son bateau au bord, porter assistance...

**Observation du site et conduite à tenir** : observer le site, identifier les dangers et mettre en œuvre une pratique sécurisée...

**Remorquages** : Les différents types de remorquage : court, long, seul, à deux...

**Dessalage/Ressalage en eau profonde** : Après dessalage en eaux profondes, remonter dans son kayak avec de l'aide, aider un partenaire à remonter dans son kayak...

**Utilisation de la VHF** : l'intérêt, les différents canaux, comment l'utiliser...

**Utilisation d'outil d'orientation** : lecture d'une carte marine, relèvement au compas, utilisation de la boussole...

