

Livret d'accueil



Vous venez de prendre votre adhésion. Brav'eau, on se met à l'eau !
Vous allez pratiquer une activité nautique variée : canoë, kayak, gonflable (raft, hot-dog), nage en eau vive, en eau calme, en rivière ou en mer, kayak-polo (loisir ou compétition).

Les séances de pratique hebdomadaires

Île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines

La pratique du kayak et du canoë en eau calme

- Le **mercredi après-midi** de 14h à 16h15.

Séance encadrée pour les jeunes et les adultes et/ou navigation en autonomie (pagaie verte minimum) pour les adultes.

- Le **dimanche matin** de 9h45 à 12h15.

- École de pagaie "jeunes" et "adultes" pour apprendre les techniques élémentaires en kayak et en canoë, de l'initiation au perfectionnement.

- Navigation en autonomie (pagaie verte minimum) pour les adultes : le kayak en version "fitness".

- Entraînement kayak polo.

Info pratique : le matériel et les équipements de navigation sont prêtés : gilet, jupe, pagaie, kayak ou canoë.

Prévoyez une tenue adaptée à la navigation : combinaison néoprène, top nautique, lycra, k-way selon la météo, et chaussons nautiques ou vieilles chaussures (obligatoire).

Avant de vous déplacer, vérifiez sur le forum qu'un-e cadre sera bien présent-e.

Piscine de Trappes

- Le **mercredi** (hors vacances scolaires)

« Jeunes » de 20h à 21h

« Adultes » de 21h à 22h – Préparation physique de 20h20 à 21h.

La pratique du kayak dans un milieu « tropical » pour travailler les manœuvres élémentaires, s'entraîner à être à l'aise lorsqu'on passe à l'eau, apprendre les techniques d'esquimautage (initiation et perfectionnement).

- Le **vendredi** (hors vacances scolaires)

Kayak-polo de 20h15 à 22h

La pratique du kayak dans le cadre d'un sport collectif, un entraînement loisirs ou en vue de rencontres régionales.

Info pratique : maillot de bain obligatoire (caleçon interdit). Le matériel spécifique au kayak vous est prêté.

Les sorties : la pratique en milieu naturel

S'entraîner sur l'étang de Saint-Quentin-en-Yvelines et à la piscine, c'est bien et indispensable, mais **le kayak est surtout un sport de plein air !** Pour pagayer en **mer** ou en **rivière**, qu'elle soit calme ou plus sportive, il faut prendre un peu de distance avec son "chez soi"... Un calendrier de sorties est établi tous les 4 mois lors d'une réunion à laquelle tout le monde est convié www.cktrappes.org/calendrier

En règle générale, une sortie par milieu (eau calme, eau vive, mer) est proposée chaque mois.

- Les **sorties d'une journée** permettent d'aller jouer sur les bassins d'eau vive de Corbeil, Cergy, Vaires, ou sur les rivières proches : la Loire, la Seine, la Risle, l'Epte... Côté mer, la Normandie est accessible.
- Sur les **sorties de 2 ou 3 jours**, ce sont les rivières du Morvan qui nous accueillent (la Cure, le Chalaux) et bien sûr, la Bretagne pour la mer.
- Pour les **séjours plus longs**, les rivières des Alpes, des Cévennes, de la Corse sont les destinations privilégiées. Côté mer, la Bretagne et la Méditerranée sont les sites de navigation de prédilection.

Info pratique : Prévoyez une tenue adaptée à la météo. Prêt du matériel de navigation et si besoin k-way et combinaison néoprène. Transport, hébergement en commun.

Une participation financière est demandée pour les sorties. Calculée au plus juste, elle couvre les frais de transport, repas, hébergement. (Ex. 5 € pour une sortie en Île-de-France ; 70 € pour 2 jours sur la Loire, réduction de 50 % pour les - 20 ans, hors IdF).

L'encadrement

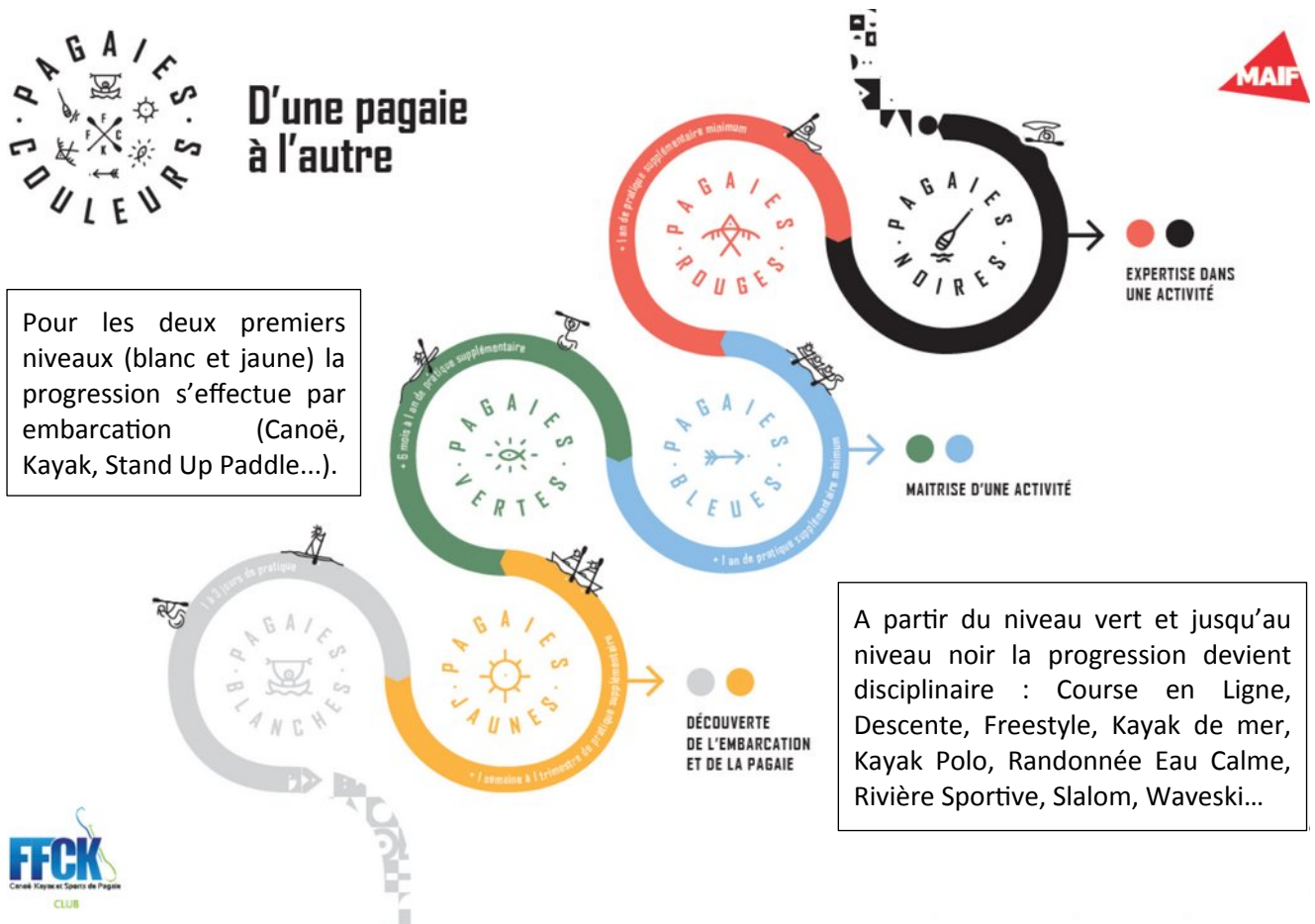
Les séances hebdomadaires et les sorties sont encadrées par des **moniteurs et des monitrices bénévoles diplômé-es** de la Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie.



Progresser et se faire plaisir

La méthode Pagaies Couleurs

La progression proposée au club s'appuie sur la **méthode Pagaies Couleurs**. Il s'agit d'une **méthode d'enseignement et d'évaluation** du Canoë Kayak et des sports de Pagaie. L'objectif est d'évaluer le niveau de chaque pratiquant·e et d'établir sa progression d'un niveau à l'autre dans trois domaines : technique et culture sportive, sécurité et environnement, ainsi que dans les trois milieux : Eau Vive, Eau Calme et Mer.









Dans l'ensemble des niveaux Pagaies Couleurs, **trois grands champs de compétences** sont abordés :

- La **sécurité** : connaissance de son matériel et son utilisation, aisance ou intervention aquatique, communication ;
- La **technique** et la **culture sportive** : habiletés tactiques et stratégiques, habiletés techniques et motrices ;
- L'**environnement** : facteurs physiques faune & flore patrimoine et réglementation.

L'ensemble du **référentiel Pagaies Couleurs de la FFCK** est accessible ici : <https://www.ffck.org/formation/pagaies-couleurs/referentiels-pagaies-couleurs>

Ci-après, un extrait d'une fiche d'évaluation Pagaies Couleurs vous donnera un aperçu des compétences à acquérir.

Extrait du tableau de progression PAGAIE VERTE "RIVIERE SPORTIVE"

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
<p>Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents).</p>	<p>➤➤ Praticant.e dépendant de l'encadrement en classe II. ➤➤ Se déplacer avec efficacité dans toutes les directions en rivière de classe II.</p>	<p>Rivière de classe II</p>
CAPACITÉ SÉCURITÉ		
 <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Utiliser un matériel adapté aux conditions de pratique (tenues, casque, gilet, jupette, bateau, chaussures fermées). Naviguer dans une embarcation pontée avec une pagaie adaptée.</p>	
 <p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Esquimauter en rivière de classe II. Maîtriser en classe II, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive. Réceptionner une corde en tant que nageur. Récupérer une pagaie à la dérive. Rejoindre le bord à la nage avec son matériel à la fin d'un rapide. En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers et la trajectoire à adopter. Adopter la bonne conduite pour : - éviter un coincement (cravate), - éviter un retournement en cas de passage sous des branches basses. Naviguer en convoi, en respectant une distance de sécurité avec ses partenaires.</p>	
 <p>Communication</p>	<p>Connaître les signes organisationnels et directionnels indispensables à la navigation en groupe. Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité rivière sportive (boofer, gicler, poser à plat, utiliser la care,...).</p>	
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
 <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies. Appliquer les consignes du cadre et adapter sa navigation en fonction des informations du groupe. Prendre des repères visuels (depuis la berge et sur l'eau) afin de réaliser, adapter ou corriger une trajectoire.</p>	
 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Naviguer avec aisance et placer ses appuis de manière pertinente. Gérer l'équilibre de l'embarcation et évoluer dans toutes les directions selon des trajectoires choisies (bac, reprise, arrêt dans des contres sur les deux berges et derrière un rocher en milieu de courant, remonte une veine d'eau). Pagayer efficacement pour se diriger en marche avant, en marche arrière et tourner rapidement. Réaliser un départ à l'américaine. Utiliser les appuis des jambes, dissocier le haut et le bas du corps. Se propulser pagaie verticale, dans l'axe du bateau en mobilisant les muscles dorsaux et le gainage. Se rétablir en cas de déséquilibre en créant un appui dur dans l'eau.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Contrôler la peur de se retourner, déjuper et nager en classe II.</p>	

Où et quand passer une Pagaie Couleurs ?

Au club, on peut passer les Pagaies Couleurs suivantes :

Pagaie blanche et jaune kayak et canoë, pagaie verte et bleue kayak polo, randonnée eau calme, kayak de mer, rivière sportive, descente, freestyle.

L'Application Pag'App permet à chacun·e d'évaluer son niveau au fur et à mesure de sa progression. Ci-contre QR code pour télécharger l'application.



La progression proposée au club

Pour pagayer en toute sécurité, aller là où on veut, jouer avec les courants, surfer les vagues, se faufiler entre les rochers..., tout simplement se faire plaisir, il va donc falloir maîtriser un certain nombre de compétences. Et tout ça ne s'acquiert pas en un jour, même pour les plus doués-es. Et bien sûr, vous en faites partie !

La participation régulière aux séances hebdomadaires (étang, piscine) et aux sorties permet d'accéder au niveau pagaie verte au bout d'une année de pratique. C'est le début de l'autonomie !

Coup d'œil sur le planning annuel de progression

Septembre/octobre	Découverte de l'activité et passage de la pagaie blanche Aller tout droit et tourner. Et si on tombe à l'eau ?
Novembre/décembre	De nouvelles techniques pour tourner. Se déplacer latéralement. Nager avec son matériel, rembarquer seul. En route pour la pagaie jaune.
Janvier/février	Éviter de tomber à l'eau. Si je tombe je suis autonome En route vers l'esquimautage.
Mars/avril	Pagayer efficacement. Tourner efficacement. Mes premiers esquimautages.
Mai/juin	Enchaîner ses manœuvres, efficaces et précises, dans le courant et les vagues. Aider un kayakiste dessalé à remonter dans son embarcation. En route vers la pagaie verte et l'autonomie.

Infos pratiques

Lieux de pratique hebdomadaire

- **Piscine de Trappes**

Piscine Jacques Monquaut, rue Léo Lagrange <https://goo.gl/maps/gUpstU94sjrvu5xq5>

- **Île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines** <https://goo.gl/maps/yKZL7ERaS3jGWjJBA>

À l'entrée (Place de la paix céleste à Montigny-le-Bretonneux), donnez votre nom et celui du club pour y accéder gratuitement aux heures des séances. Suivre le fléchage centre de voile puis stationner sur le parking en face de la grille d'entrée. Rendez-vous au niveau du hangar après l'accrobranche.

Sorties

Rendez-vous au **stade Chansac** à Trappes <https://goo.gl/maps/X8TkQi8mUx9QECRU7>. À l'angle des rues Eugène Delacroix et de Montfort, juste derrière les grandes portes métalliques du parking du stade.

Pour participer aux sorties, inscrivez-vous :

- Via le forum, rubrique "adhérents"
- Auprès du "R1", responsable de la sortie (ses coordonnées sont dans le programme)

Le forum et le WhatsApp

Pour s'inscrire sur le forum et accéder à la rubrique adhérents <http://www.cktrappes.org/bboard/ucp.php?mode=register>

Les informations ponctuelles (sortie mise en ligne sur le forum, annulation d'une séance piscine...) sont envoyées via l'application WhatsApp. Pour s'abonner, scanner le QR code ci-contre.



Les réunions

Les réunions (notamment la réunion d'élaboration du calendrier) se tiennent à la Maison des associations - 4, allée Antoine de Saint Exupéry à Trappes. <https://goo.gl/maps/WhQSfndzRK14v3A59>

Chaque mois, les membres du bureau ou du comité directeur se réunissent pour le suivi des projets et la gestion du club. Les comptes rendus de réunion vous sont envoyés par courriel via une newsletter mensuelle.

Bénévolat

Le club fonctionne entièrement grâce à ses bénévoles. **Un coup de pagaie de chacun est nécessaire** au bon fonctionnement, notamment pour l'entretien du matériel.

Pour toute question, vous pouvez écrire à contact@cktrappes.org



**CANOË-KAYAK TRAPPES
ST-QUENTIN-EN-YVELINES**

4, allée Antoine de St Exupéry
78190 Trappes
contact@cktrappes.org – 06 81 38 29 41
[http:// www.cktrappes.org](http://www.cktrappes.org)

Président : stephan@cktrappes.org
Trésorier : christian@cktrappes.org
Licences : sylvaine@cktrappes.org