

Questions - Réponses débutants

Faut-il savoir nager pour faire du kayak ?

Oui, vous devez savoir nager 25 m et être capable de vous immerger sans paniquer.

A quel âge peut-on commencer l'école de pagaie ?

Il est possible de commencer le kayak à partir de 10 ans.

Jusqu'à quel âge peut-on faire du kayak ?

Il n'y a pas d'âge limite pour pratiquer le canoë-kayak, la limite étant la seule condition physique (il est demandé un [certificat médical d'aptitude](#) avec votre [bulletin d'adhésion](#) ou votre renouvellement d'adhésion)

Qui sont les moniteurs ?

Les encadrant-es du club sont des bénévoles brevets d'état ou des moniteurs, monitrices/aspirants moniteurs, monitrices, bénévoles diplômé-es de la fédération française de canoë-kayak. Les moniteurs et monitrices du club sont présenté-es sur cette [page](#) de notre site internet dans la rubrique encadrant-es.

Puis-je essayer une fois avant de m'inscrire pour voir si cela me convient ?

Oui, c'est possible. Il suffit de [contacter](#) au préalable le club qui pour des raisons d'assurance ouvrira une licence temporaire nominative.

Que comprend le montant de mon adhésion ? Le prix des sorties club est-il inclus dans le prix de mon adhésion ?

L'[adhésion](#) au CKTSQY intègre votre licence FFCK CANOE + qui vous permet de naviguer toute la saison en bénéficiant d'une assurance en indemnité dommages corporels. Une [assurance complémentaire](#) (option I.A. Sport+) en sus est aussi disponible.

Licences et adhésions sont possibles pour la saison de septembre à décembre de l'année en cours + 1 (pour les nouveaux adhérents) ou pour l'année civile (pour les renouvellements).

Elle vous donne aussi accès gratuitement aux séances hebdomadaires d'entraînement à la piscine et à l'étang de Saint-Quentin-en-Yvelines. Le prêt du matériel de navigation (casque, gilet, pagaie, kayak) est également inclus dans le montant de votre adhésion.

En plus de votre bonne humeur, une participation supplémentaire est demandée pour les sorties club (5 Euros forfaitaires pour les sorties Ile-de-France et "prix coûtant" pour les autres sorties).

Le club prend en charge 50% du coût de la sortie pour les jeunes adhérent-es (- de 20 ans) ce qui leur permet de bénéficier d'un tarif préférentiel sur les sorties.

Pourquoi n'ai-je pas reçu de carte d'adhérent après mon inscription ?

Depuis la saison 2013, les licences sont dématérialisées. Lorsque votre inscription est effective, vous recevez par email une attestation de licence et les codes d'accès à votre espace licencié.

A quoi sert l'espace licencié ?

L'[espace licencié](#) vous permet :

- de télécharger votre licence à tout moment.
- de mettre à jour vos informations personnelles (adresses, mail, téléphone, etc.)
- de retrouver l'historique de votre licence.
- d'accéder aux informations relatives à l'assurance et aux formations pagaies couleurs.
- de s'inscrire à la newsletter fédérale.

J'ai remarqué que l'adhésion dans votre association courait du 1^{er} janvier au 31 décembre (année civile). Que vais-je payer si je m'inscris en septembre ?

Les tarifs d'inscriptions sont présentés sur cette [page](#). Pour un nouvel adhérent d'un autre club, c'est le tarif 3 ou 12 mois qui s'applique.

Le canoë-kayak est-il un sport dangereux ?

Il ne faut pas sous-estimer les risques même s'ils sont rares. Une pratique encadrée et collective permet de réduire les risques.

Comme dans de nombreuses activités de pleine nature, il est conseillé de ne pas naviguer seul, de connaître ses limites et son environnement (météo, topographie, etc ...).

La pratique au sein du club met particulièrement l'accent sur les règles de sécurité, et dès les premières séances, les règles de sécurité de base vous seront enseignées. Toutefois pour évoluer en sécurité, privilégiez la navigation avec un moniteur diplômé.

Que se passe-t'il si je chavire ?

Il est tout à fait normal de dessaler et la conduite à tenir fait partie de l'enseignement de base du canoë-kayak. On vous apprendra à ne pas paniquer, retirer calmement votre jupe et sortir du kayak.

Cet apprentissage fait partie des premières techniques de sécurité qui vous seront enseignées.

Quel matériel dois-je apporter pour les séances d'entraînement ?

Pour vos premières navigations (début de l'année), prévoir maillot de bain, coupe-vent, serviette et vieilles chaussures. Pour la piscine, le slip de bain est obligatoire (pas de short).

Dans le cours de l'année, l'amélioration du confort dans vos navigations passera par un investissement minimal. Pour plus d'informations sur le sujet, vous pouvez consulter cette [rubrique](#) de notre site internet consacrée à l'équipement.

Dois-je posséder mon propre matériel ?

Le club prête du matériel à titre gratuit (kayaks, pagaies, gilets, casques, combinaison, ...). Il est simplement demandé aux adhérents-es d'accorder un peu de leur temps pour les sessions d'entretien/réparation du matériel.

Vous pouvez bien sûr, et c'est même conseillé si l'activité vous plait, investir dans votre propre matériel.

Si je décide de m'inscrire au CKTSQY, quelle progression vais-je suivre ?

Votre progression va s'inscrire dans la [méthode pagaie couleurs](#) de la [fédération française de canoë-kayak et sports de pagaie \(FFCK\)](#). Cette progression s'organise autour de **6 étapes** de la Pagaie couleur blanche à la Pagaie couleur noire. Pour les deux premiers niveaux (blanc et jaune) la progression s'effectue par embarcation : Canoë, Kayak et Stand-up paddle au CKTSQY. A partir du troisième niveau (vert) la progression devient disciplinaire : Kayak de mer, Kayak Polo, Course en ligne, Descente, Free style, Open Canoë, Waveski, Randonnée eau calme et Rivière sportive. En règle générale un niveau pagaie verte est atteint après un an de pratique.

Pour pouvez aussi au sein de la FFCK pratiquer sur d'autres supports (Dragon Boat, Pirogue, Rafting) et d'autres disciplines (Dragon Boat, Ocean Racing, Pirogue, Slalom, Rafting, Stand Up Paddle).

L'apprentissage est-il long ?

Il dépendra avant tout de votre motivation et de votre assiduité aux séances d'entraînement. Il est fortement conseillé aux nouveaux adhérents d'être assidu sur le premier trimestre (septembre à décembre). C'est en effet à cette période que les techniques de base du canoë-kayak sont enseignées et acquises.

Une fois les bases acquises, la participation régulière aux sorties organisées dans tous les milieux (Mer, Eau calme, Eau vive) est aussi vivement encouragée pour progresser.

Quand et où se déroulent les séances d'entraînement ?

Les séances d'entraînement se déroulent :

- à la [piscine Jacques Monquaut](#), rue Léo Lagrange à Trappes, le mercredi soir de 20h à 22h et le vendredi soir de 20h à 22h (kayak-polo)
- à l'étang de Saint-Quentin, le dimanche matin et le mercredi après-midi (pour les jeunes et les adultes pagaie verte). Voir horaires un peu plus bas.

A quoi sert l'entraînement en piscine ?

Pour les débutants, les séances piscine permettent d'effectuer les premiers coups de pagaie dans un environnement rassurant (eau chaude, lieu abrité), d'apprendre les gestes fondamentaux et techniques du kayak.

Par la suite, l'apprentissage de l'esquimautage (action de redressement de son bateau après un chavirage) y est enseigné et répété. La piscine est aussi le lieu d'entraînement des kayakistes poloïstes le vendredi soir.

Enfin la piscine est le lieu de convivialité qui permet de se retrouver de façon hebdomadaire (particulièrement apprécié pendant la période d'hiver lorsque les sorties se font plus rares)

Où et quand puis-je naviguer sur l'étang ?

Notre matériel est entreposé du côté de la base nautique au local planches à voile (lieu-dit [Les remises](#)). La navigation sur l'étang de Saint-Quentin n'est pas libre et a été négociée par le club avec la [base de loisirs de St-Quentin-en-Yvelines](#).

Les créneaux horaires autorisés sont :

- le dimanche matin de 10h00 à 12h00
- le mercredi après-midi de 14h00 à 16h00 (sous réserve de la présence d'un-e cadre)

L'étang de St-Quentin comprend une réserve naturelle classée Natura 2000 (partie ouest de l'étang délimitée par des bouées) sur laquelle il est interdit de naviguer. Nous partageons également l'étang avec le club de voile et les pêcheurs locaux.

Important : Pour des raisons de sécurité, il n'est pas possible de naviguer sans la présence d'un-e encadrant-e du club et sans l'autorisation de la base nautique.

L'accès à la base de loisirs de St-Quentin-en-Yvelines est t'il libre ?

L'accès à la base est libre mais l'accès au parking est payant. Pour éviter de payer le parking, le responsable licences du club remet chaque année une liste des adhérents à l'accueil de la base de loisirs. Il vous suffit alors de donner votre nom à l'accueil pour entrer librement.

Si vous résidez dans une des 7 communes de la communauté d'agglomérations de St-Quentin-en-Yvelines (Trappes-en-Yvelines, Montigny-le-Bretonneux, Guyancourt, Elancourt, La Verrière, Magny-les-Hameaux, Voisins-le-Bretonneux), vous pouvez demander à la mairie de votre commune de résidence une carte d'accès gratuit pour votre véhicule (à renouveler chaque année).

Comment se déroule une sortie club ?

Une fois annoncée sur le forum du club, la sortie est ouverte aux inscriptions.

Le nombre de participants est limité et est annoncé en fonction du nombre de camions ou voitures disponibles. Le club est équipé de deux minibus de 9 places.

La description de la sortie mentionne les dates et heures de rendez-vous, la destination, le prix, le type d'hébergement (hébergement en dur ou camping) ainsi que le niveau requis pour pouvoir effectuer la sortie.

Le jour J, le départ se fait toujours de notre local matériel situé au [stade Chansac](#), avenue Eugène Lacroix (Parking 94 rue de Montfort) à Trappes. C'est là que l'on prépare la(les) remorque(s) le jour ou la veille du départ.

Lors du chargement, chacun est responsable de son matériel : bateau, pagaie, casque, jupe, gilet. Ne pas oublier des vêtements de rechange et un pique-nique si mentionné sur la description de la sortie. Les débutants sont conseillés dans le choix de leur embarcation.

Le chargement des bateaux sur la remorque est fait collectivement et vous apprendrez comment choisir les emplacements des bateaux sur la remorque et comment les sangler dans les règles de l'art. Le départ se fait en général de bonne heure après une dernière vérification de la remorque. Au retour, tous les participants rangent et nettoient le matériel emprunté pour qu'il soit fin prêt pour la prochaine sortie. Le camion est nettoyé et les participants règlent le montant de la sortie au responsable.

A partir de quand puis je participer à une sortie club ?

Le club organise des sorties de tous niveaux et vous trouverez donc forcément une sortie qui vous convient. Le responsable de sortie indique systématiquement le niveau de pratique requis dans son descriptif de sortie publié sur le forum. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à le contacter

Combien coûte une sortie club ?

Le prix d'une sortie est calculé pour chaque sortie par le responsable. Ce prix va dépendre de la durée de la sortie, de la distance à parcourir, du type d'hébergement et des frais d'alimentation à engager.

Le prix est toujours annoncé avant la sortie dans la fiche descriptive de la sortie publiée sur notre [forum internet](#).

Comment s'inscrire à une sortie ?

Les sorties sont annoncées 3-4 mois à l'avance sur le [programme](#) du club (envoyé par email aux adhérents et disponible sur notre site internet). Le responsable de la sortie (R1) publie ensuite un message sur notre forum internet environ 4 à 6 semaines avant la sortie sur lequel vous pouvez vous inscrire.

Si vous n'avez pas internet vous pouvez également vous inscrire par téléphone auprès du responsable ou directement auprès de lui si vous le croisez à la piscine, à l'étang ou sur une sortie.

Que se passe t'il si je ne peux plus participer à une sortie à laquelle je me suis inscrit ?

50% du prix de la sortie est dû en cas de désistement tardif non justifié médicalement (certificat). La qualification de "désistement tardif" est définie dans notre [règlement intérieur](#) en fonction de la durée de la sortie.

Le coût des sorties est calculé au plus juste et cette règle a été adoptée pour ne pas pénaliser l'organisateur et les participants aux sorties.

Peux t'on pratiquer le Canoë-kayak en famille ?

Le canoë-kayak est un sport individuel mais il se pratique en groupe pour des raisons de sécurité. Il n'y a aucune contre-indication à pratiquer ce sport en famille.

Peut-on naviguer l'hiver ?

Il est tout à fait possible et même conseillé de naviguer l'hiver dans le respect des conditions de sécurité (météo, encadrement).

Si l'hiver est souvent l'occasion de faire une trêve, il est tout de même possible de naviguer sur l'étang de St-Quentin avec l'autorisation de la base nautique (température de l'eau supérieure à 5°).

Les séances piscines du mercredi permettent aussi de se retrouver au moment de cette période plus calme.

La navigation hivernale implique des conditions climatiques peu favorables (gelées, pluie, neige), l'eau est froide et demande donc une adaptation. Aussi une bonne condition physique est nécessaire et votre équipement vestimentaire doit être adapté.

Qu'est ce que le forum ?

Le [forum](#) est un site internet qui permet aux adhérents du club de communiquer entre-eux.

Interactif, il centralise les activités, les messages, les questions et les réponses des adhérents sur notre activité.

Il existe un forum [public](#) généraliste lisible par tous et un forum [adhérents](#) et [kayak-polo](#) accessibles aux seuls adhérents enregistrés. C'est sur ceux-ci que s'organise la vie du club et il est donc très important de venir y faire un tour régulièrement pour ne rien rater de nos activités.

Comment accéder au forum (devenir utilisateur enregistré) ?

Rendez-vous sur cette [page](#) pour choisir votre nom d'utilisateur, votre mot de passe et nous indiquer votre adresse email. Un email de confirmation de l'administrateur du site vous avertira de la validation définitive de votre accès au forum.

Le fait d'être un utilisateur enregistré vous donne accès à d'autres informations sur le site : accès à la partie ressources du sites, visualisation des numéros de téléphones des responsables de sortie (R1) sur le calendrier, liens de téléchargement des albums photos dans la galerie photo, accès aux comptes rendus du bureau et du comité directeur dans le menu Club.

Pour toute question complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter avec notre formulaire de [contact](#).