

Stage canoë-kayak de Pâques du 09 au 13 avril 2012

DEBUT : rendez-vous au club le lundi 09 avril à 08h00.

FIN : au club vendredi 13 avril en début de soirée.

Objectifs du stage : débiter ou se perfectionner en eau-vive, vivre en collectivité.

Infos et inscriptions les mercredi après-midi 1^{er} et 08 février 2012
ou auprès de Jean-Baptiste au 06.89.10.24.73 ou saillard.jb@orange.fr

Adhérents concernés : tous, débutants et confirmés.

Effectif : 6 adhérents mineurs maximum.

Encadrement :

Moniteurs : FORTIER Gérard, SAILLARD Jean-Baptiste et autres selon disponibilité.

Aspirant moniteurs : Selon disponibilités.

Navigation : sur l'Hérault (différentes veines de travail et plusieurs parcours possibles).

Hébergement : en pension complète, au centre de pleine nature :

Les lutins Cévénols
4, av. du chemin neuf
34190 SAINT BEAUZILLE DE PUTOIS
Tél : 04.67.73.70.30

Coût du stage : environ 210€ par personne.

Participation du club : 110 €/adhérent

Participation adhérents : 100 €

Paiement possible en 3 fois (1 chèque de 40 € et 2 chèques de 30€).

A prendre :

Pique-nique pour le lundi midi

Affaires de navigation en double si possible et tenue de pluie.

Linge et nécessaire de toilette, vêtements chauds et d'activités de plein air,...

Bloc note et stylos, jeux de sociétés, cartes,



Programme des activités du stage ci-après.



Club de Canoë-Kayak de MOISSAC

<http://clubkayakmoissac.wifeo.com>



Stage canoë-kayak de Pâques du 09 au 13 avril 2012

PROGRAMME PREVISIONEL :

Selon le niveau des participants et les niveaux d'eau de la rivière des ateliers seront mis en place en fonction de l'encadrement.

- Le travail technique de base :

il sera abordé et mis en pratique en eau-vive sur courant simple :

- reprises de courant,
- arrêt en contre-courant,
- bacs,...

Des descentes de la rivière seront également prévues (plusieurs parcours possibles)

- Sécurité :

- lancer de corde
- récupération d'une embarcation
- récupération d'un kayakiste
- récupération d'une pagaie
- traversée d'un kayakiste d'une rive à l'autre,...

- Le soir :

Bilan et table ronde sur les points positifs et négatifs de la journée.

Programme du lendemain en fonction des niveaux d'eau et de la météo.

Il sera également aménagé un temps libre pour les stagiaires qui souhaitent effectuer un travail scolaire.

Dans la semaine, il pourra également être proposé de la randonnée pédestre et une demi-journée de spéléologie.

Club Team Canoë-Kayak

220, chemin de Rhodes

82200 MOISSAC

Tél. : 05.63.04.35.20

<http://clubkayakmoissac.wifeo.com>