



« Commission Mer »

Stage Zen'attitude & Esquimautage

11,12 et 13 septembre 2020

Stage organisé par Agnès Penisson de Planète Kayak



Quand :

- Du 11 au 13 septembre 2020
- Rendez-vous à 9h le premier jour (samedi), fin du stage vers 16h le dimanche
- Arrivée recommandée la veille

Où :

- Bretagne nord - Trebeurden (22) et Ile Grande

Niveau :

- *Kayakistes ayant acquis les compétences de niveau 2 (Pagaie Verte)*
- *Être capable de naviguer de façon économique par vent de force 2 et par mer calme avec des vagues de 30 à 50 cm déferlantes, en composant avec la force des éléments naturels. Être capable de remonter dans son kayak avec de l'aide lors d'un dessalage.*

Objectifs :

Par une approche « zen » détendue et ludique, gagner de la confiance et de l'aisance dans le milieu aquatique et par l'acquisition de techniques simples, progresser dans sa technique d'esquimautage,

Contenu :

- Echauffements, postures, exercices doux de musculation et de gainage, étirements
- Mises en situations suivantes :
 - $\frac{1}{2}$ journée, détente dans le milieu aquatique
 - $\frac{1}{2}$ journée assouplissements et détente en kayak

- 2 jours : technique d'esquimautage

Déroulement :

Sorties à la demi-journée et journée
5 à 6 heures de navigation par jour, avec pauses sur l'eau et à terre
Apports de contenu et échange d'expériences à terre et sur l'eau
Navigation dans différents spots pour enrichir ses expériences.

Matériel et équipements

Chaque participant devra avoir son matériel de navigation, en état et aux normes. Possibilité de location de kayak, jupe, gilet, pagaie pour 25 € par jour. Port du gilet obligatoire et du casque pour les exercices de sécurité.

Organisation :

Conditions de participation :

Coût de la formation : 150 € / personne

(Moins 25€ de participation du CRIFCK) => 125€

Transport, hébergement et restauration en sus.

Hébergement prévu au camping municipal du Dourlin à Pleumeur Boudou (environ 25 € par personne pour 3 nuits)

Possibilité de s'organiser collectivement pour les repas pour celles et ceux qui le souhaitent.

Transport à organiser par les participants (minibus ou covoiturage).

Date limite d'inscription :

Dimanche 5 juillet 2020

Attention, le nombre de participants est limité à 8.

L'inscription est ferme et définitive et sera réglée par le club de l'adhérent.

Information et inscription :

Inscription par le formulaire en ligne :

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=XaIMCIS9qUu6zoLUSz6IOetcZnn8o35FkP-Fu77ATINUMIZXMIVGWDIDME9YUIVVR1FQNIAYSFA1Ui4u>

Sylvaine Bataille 06 81 38 74 28 - sylvaine.bataille@laposte.net

Ou Olivier Marti 06 45 36 43 74 - olivier.marti@ensta.org