

# Stage de kayak de mer

Navigation en Bretagne sud

## GOLFE du MORBIHAN

Du dimanche 12 avril au samedi 18 avril 2020

### ORGANISATION DE LA SEMAINE



Organisation :

Jean-Paul MOREL (*PSUC - Orsay*)

## Commission Mer Île de France

Joël DUGAY ( *US-Créteil* )

- Niveau minimum requis :
  - Niveau initié pagaie **jaune validée**, 1 an de pratique minimum en club.
  - Niveau débrouillé pagaie **verte** (ou équivalent).
  - Niveau confirmé pagaie **bleue** (ou équivalent).
  - Être capable de :
    - Naviguer par vent de force 3 Beaufort et par mer calme ou vagues de 0,5 m, sous toutes les allures de vent.
    - Après un dessalage en eau profonde : être capable de remonter dans son embarcation avec de l'aide ou d'aider un dessalé à remonter dans son kayak.
    - Réaliser un appui pour éviter un dessalage.
    - Équipement complet pour naviguer jusqu'à 2 miles et/ou 6 miles d'un abri, *kayak conforme\** et matériel de sécurité\*, ...)

- Navigations prévisionnelles :

Le principe, navigation en trois groupes organisés autour d'un leader, par niveau, par thème ou selon les directives des encadrants.

- *Un groupe débutant initié*
  - *Un groupe débrouillé*
  - *Un groupe confirmé (à l'aise dans les courants)*
  - *Découverte du Golfe du Morbihan*
  - *Jeux dans les courants : traversée, bac, stop, reprise*
  - *Randonnées à la journée avec un plan de navigation étudié la veille*
  - *Exercices de sécurité*
  - Certification pagaies couleurs vertes et bleues si l'état de la mer et la météo sont favorables
- Soirées :
    - *Bilan de la journée.*
    - *Préparation des activités du lendemain (marée, météo).*
    - *Exercices théoriques.*
    - *Présentation des aventures d'un kayakiste de mer autour de la Bretagne*

## Commission Mer Île de France

- Durée, dates & lieu :  
**Du dimanche soir 12/4/20 au samedi matin 18/4/20**  
*5 jours de stage*  
**RDV le dimanche 12 avril à 19 h au gîte - dîner prévu**  
Bretagne sud : Golfe du Morbihan à coté de Port-Navalo  
*Le Moulin Vert 22 rue Jules César Tumiac 56640 Arzon*
- Hébergement en ½ pension : **204 €**  
gîte du Moulin Vert : <http://www.moulin-vert-arzon.fr/accueil.html>  
Dortoirs (*plusieurs lits par chambre*)  
Petit déjeuner à 8h ; dîner à 19h.  
20 places réservées.  
Prévoir vos repas du midi (il y a des commerçants à proximité)
- Équipement individuel :  
Kayak ponté, jupe, pagaie, gilet obligatoire, casque recommandé.  
Le matériel de sécurité réglementaire, voir ci-dessous\*.  
Eau, aliments énergétiques, boisson chaude en thermos.  
Une tenue de navigation chaude, néoprène ou étanches.  
Des vêtements de rechange dans un sac étanche.  
Bob ou casquette, lunette de soleil, pommade de protection solaire.
- Encadrement, animation et organisation (bénévoles) :  
Jean-Paul MOREL, Joël DUGAY et ...

### INSCRIPTION

- Inscription sur site du CRIFCK/commission mer par le formulaire en ligne ou via le lien ci-dessous :  
<https://forms.gle/VjMCrrkXMkyGhBnTA>
- Le coût du séjour sera facturé par le CRIFCK aux clubs des participants, chaque inscription vaut un engagement.
- **Clôture des inscriptions le 3 avril 2020, votre inscription sera confirmée par mel.**
- Renseignements : [pauljeanmorel@gmail.com](mailto:pauljeanmorel@gmail.com); [joel.dugay@crifck.fr](mailto:joel.dugay@crifck.fr)

## Commission Mer Île de France

- La liste des participants vous sera communiquée pour un éventuel covoiturage

### Équipement individuel obligatoire en KAYAK MER

jusqu'à 2 ou 6 Miles nautiques d'un abri	Équipement individuel obligatoire en KAYAK MER
2	Kayak insubmersible avec lignes de vie, (Carte de circulation si immatriculé )
2	Jupe d'hiloire
2	Équipement individuel de flottabilité : Gilet de sauvetage =/> 50N CE
2	Moyen de repérage lumineux (lampe à éclats / Lampe frontale)
2	Pagaie
2	Pagaie de secours
2	Flotteur de pale de pagaie (paddle-float)
2	Pompe à évacuation d'eau ou écope et éponge
2	Corde remorquage flottante en sac avec flotteur et mousqueton
6	Moyen de signalisation sonore : Corne de brume ou sifflet
6	Compas magnétique de navigation
6	VHF étanche et flottante et Smartphone
6	Cartes marines, météo du jour, horaires des marées, carte des courants, itinéraires, liste des abris
6	Règles de balisage (AISM)
6	Règles de préventions de abordages (RIPAM)
6	3 feux de signalisation à main non périmés

Cet équipement est obligatoire pour des sorties sans encadrement, dans la situation du stage de printemps, tout le matériel indiqué jusqu'à 2 miles nautiques est obligatoire avec des vêtements chauds et de rechange. Le reste du matériel est fortement recommandé, notamment les cartes et compas.