



Benoit RIVALLAND
Rampe du Marin Baud
Port Sud BP 21
17450 Fouras les Bains
06 63 20 51 44

kayakdemer@antioche-kayak.com

ANTIOCHE KAYAK

**Programme de formation Individuel
des
Pagaies Couleurs
de la
Fédération Française de Canoë- kayak
et
Disciplines Associées.**

-  Enseignement
-  Animations
-  Encadrement
-  Locations
-  Mer & Rivière
-  Kayak – Canoë – Pirogue hawaïenne – Stand-up paddle
-  Raid – Epreuves sportives – Découverte ludique et gastronomique.



Formation Individuelle

Le programme de formation individuel des pagaies couleurs comprend :

- Des séances théoriques
- Dix séances de navigation en mer
- Dix séances de techniques de sécurité en eau profonde
- Un bivouac
- Différentes supports de navigation : kayak mono et biplace, pirogue, SUP.

Un descriptif de la formation vous sera donné par l'école afin de vous informer sur le contenu du stage.

Les conditions tarifaires

Prix 2012 par personnes TTC

| Milieu mer | Formation Pagaies Couleurs | Cours collectif 1h30 / 2h30 | Cours privé | Stage initiation 5 x 1h30 / 2h30 | Perfectionnement 3 x 6 heures | Itinérant 2 jrs / 3 jrs | Spécifique sécurité 2 x 6 heures |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Pagaies Blanche à Verte | 1500€ / 50h | 21 € / 31 € | 40 € / h | 92 € / 150 € | 420 € | 180 € / 255 € | 280 € |
| Pagaie Bleue | 500€ / 20h | | | | + 50 € | Jours sup. : 65€ | + 50 € |
| Pagaies Rouge ou Noire | 600€ / 30h | | | | + 50 € | Jours sup. : 65€ | + 50 € |
| Stage groupe (> 4 pers.) | Collectivité - 20% | | | | 20 € de l'heure | - 15% | 20 € de l'heure |

Les documents nécessaires pour l'inscription à la formation individuelle des Pagaies Couleurs sont :

- Photocopie de la carte d'identité
- Certificat médical de non contre-indication de la pratique du kayak en mer
- Signature de la présente convention
- Règlement de la formation libellé à : Antioche kayak
- Adhésion à la FFCK pour participer à l'examen des Pagaies Couleurs
- Adhésion à Antioche kayak pour bénéficier de l'assurance RC de l'instructeur.

Nous vous conseillerons sur les livres de formation disponibles à l'école.

Casse matériel école :

Tout matériel détérioré est facturé au prix coûtant.

Matériel :

Le tarif comprend, outre la formation, la mise à disposition du matériel nécessaire à l'enseignement. Navires à la pagaie, jupe, gilet, pagaie, armement, documentations, etc.

Pendant toute la formation, l'utilisation de chaussures fermées est vivement conseillée ainsi qu'un cordon aux lunettes. Pendant la durée de la formation, le stagiaire se reconnaît seul et unique responsable de tous dommages et de tous événements causés du fait de l'utilisation du matériel.



Formation :

Elle s'effectue essentiellement à la base de kayak de mer de Fouras les Bains. Une fiche de suivi est remplie par l'instructeur devant l'élève. Elle permet de bien visualiser la progression réelle du stagiaire. Conformément à la demande de la FFCK, un passeport Pagaies Couleurs sera remis au stagiaire qui devra le remplir et le signer. Le passeport contient l'ensemble des pré-requis par niveau et milieu pour se préparer aux tests Pagaies Couleurs. Celui-ci est validé par l'instructeur.

Durée :

La formation peut se faire soit en jours consécutifs soit en alternance. Elle prend en compte les disponibilités du stagiaire et de l'instructeur.

Validité :

La présente convention est valable 10 mois à partir de l'inscription à l'école.

Météo :

S'agissant d'une activité de plein air, lié aux conditions marines, celles-ci peuvent influencer sur la durée et l'organisation des leçons. Si les conditions météo ne permettent pas l'enseignement pratique, le temps libre pourra être mis à profit pour étudier la théorie et l'environnement en vue de la préparation aux tests.

Test Pagaie Couleur

Pour se présenter à une session Pagaie Couleur, le candidat doit :

- Être titulaire d'un titre permanent de la FFCK
- Présenter son Passeport Pagaies Couleurs avec toutes les compétences et les connaissances cochées de la pagaie visée et le visa du cadre.
- Les Pagaies Blanche, jaune et verte peuvent se passer indifféremment.
- Les pagaies Bleue, rouge et noire se passent dans l'ordre.

Règlement intérieure de L'école : (extrait).

L'école organise des stages de formation aux techniques de pagaies sur différents support : kayak, canoë, pirogue, Stand Up Paddle. Et différents milieux : eau plate, eau vive et en mer. A ce titre, l'école met à disposition de ses élèves du matériel. Ceux-ci s'engagent à respecter l'ensemble de ce matériel, ainsi que les consignes de sécurité.

La pratique des activités « à la pagaie » en mer est régie par les dispositions

La pratique du kayak peut se faire dès l'enfance à la condition de savoir nager 25mètres, pouvoir s'immerger et être en forme avec une autorisation parentale ou tutélaire.

Les instructeurs restent seuls habilités à juger des conditions météorologiques et du niveau des élèves, permettant ou non la navigation.

Le site de navigation pratiqué par l'école se situe dans l'estuaire de la Charente et le Pertuis d'Antioche. L'élève devra prendre connaissance de la carte nautique du secteur et ce soumettre aux instructions marine s'y référents.

Lors de chaque sortie, le port du gilet est obligatoire. Celui-ci doit être aux normes CE, adapté à la taille et au poids du pratiquant et en bonne état.

Tout manquement aux règles de sécurité énoncés dans les formations et navigations par les instructeurs entrainera l'exclusion immédiate, sans indemnité ni recours du stagiaire.

Contenue de la Formation individuelle **Des** **Pagaies Couleurs**

Pagaie Blanche :

Niveau Débutant. Tous milieux. De 1 à 3 jours de pratique.

Le kayakiste découvre l'activité. Elle doit donner goût à la navigation et susciter l'envie d'apprendre quelle que soit l'embarcation ou le milieu de pratique. Elle ne permet pas d'être autonome.

1. Technique :

Choisir ses vêtements en fonction de l'activité et de la météo

Choisir un gilet de sauvetage adapté à sa taille et son poids

Porter ou aider à transporter une embarcation dans de bonne condition

Savoir embarquer et débarquer

Tester la stabilité de son embarcation

Connaître le nom de plusieurs embarcations

Ranger son matériel à sa place

2. Sécurité

Respecter scrupuleusement les consignes données par le moniteur

Connaître les actions essentielles lors d'un dessalage

3. Environnement

Ne pas laisser de trace de son passage

Etre à l'écoute de son environnement

Connaître des animaux et végétaux typiques de votre site de navigation habituel

Pagaie Jaune :

Niveau 1. Tous milieux. De 1 semaine à 1 trimestre de pratique.

Le kayakiste initié doit savoir se déplacer en maîtrisant la direction de son embarcation sur un parcours simple.

Elle ne permet pas d'être autonome.

1. Technique :

Se déplacer en ligne droite sans coup de frein

S'arrêter devant un obstacle sans tourner

Se déplacer en marche arrière

Contrôler les dérapages du bateau

Utiliser la pagaie comme gouvernail à l'arrière du bateau

Explorer les limites de la stabilité de l'embarcation et savoir se rétablir

Utiliser les calages du bateau.

2. Sécurité

Vérifier l'équipement destiné à rendre insubmersible mon embarcation

Après un dessalage volontaire, sortir de son embarcation sans panique

Aider un nageur à remonter dans une embarcation collective

Vider son embarcation sur la berge avec une aide.

3. Environnement

Je connais les autres usagers de mon site de pratique

Je connais et reconnais des animaux et des espèces végétales typiques de mon site

Je connais le réseau hydrographique de mon site de pratique.

Pagaie Verte :

Niveau 2. Mer. Le kayakiste est débrouillé. De 3 semaines à 1 an de pratique.

Il peut naviguer sur différents supports avec précision en évitant les obstacles par mer calme avec de petites vagues et par vent de force 2 sous toutes les allures.

1. Technique en pirogue et kayak
 - Après un départ de la plage, définir puis suivre un cap à allure rapide et régulière
 - Naviguer sous toutes les allures
 - Utiliser la gîte dans les virages pour maintenir son équilibre
 - Pagayer verticalement pour accélérer ou aller vite
 - Aller droit en marche arrière
 - Surfer une vague en revenant sur la côte
 - Déplacer son bateau latéralement
2. Sécurité
 - S'équilibrer avec la pagaie en réalisant des appuis en suspension et en poussée
 - Après un retournement volontaire, rester dans son embarcation et se redresser avec une aide ou un appui extérieur
 - Connaître les dangers éventuels de son site et de la mer
 - Mettre en œuvre à deux une méthode de récupération en eau profonde
3. Environnement
 - Reconnaître les aménagements réalisés par l'homme sur le site de pratique
 - Savoir d'où viens le vent et en déduire les lieux abrités
 - Connaître des modes d'adaptation de la faune et de la flore au vent et aux marées.

La Pagaie Verte en eau calme peut se passer simultanément.

En début de formation, il est remis au stagiaire un Passeport Pagaies Couleurs. Ce passeport est un support d'autoévaluation et d'information qui permet à l'instructeur et au stagiaire de suivre sa progression de la Pagaie Blanche jusqu'aux Pagaies Bleues.

Lorsque le stagiaire a acquis les compétences et les connaissances ci-dessus et que l'instructeur a signé le Passeport Pagaies Couleurs, celui-ci est apte à se présenter aux tests de session de certification.

L'obtention de chaque pagaie Couleur fait l'objet d'une session de certification organisé par une structure agréée membre de la Fédération Française de Canoë et de kayak. En cas de réussite aux tests, un diplôme est remis au stagiaire qui fait foi de son obtention.

Les formations Pagaies Couleurs Bleue, Rouge et Noire se font après un entretien et un test technique préalable.

Contenu de formation et d'enseignement agréé par

-  La Fédération Française de Canoë et de Kayak
-  L'Euro Paddle Pass.