

## **REGROUPEMENT DÉPARTEMENTAL SAMEDI 15 & DIMANCHE 16 FÉVRIER 2020 EAU CALME & CANOË**

Rendez-vous : Rendez-vous à 10h le samedi 15 février au  
30 quai de Bernouët 17400 Saint Jean d'Angély  
Fin prévue à 17h le dimanche 16 février

Inscriptions : **A RENVOYER AVANT LE 13 FÉVRIER**  
par mail: [ctfdck17@gmail.com](mailto:ctfdck17@gmail.com)

Public concerné:

Tous les licenciés 2020 (du débutant à l'expert)

Matériel nécessaire:

- 1 canoë manœuvrier (type slalom)
- 1 kayak manœuvrier (type slalom)
- Pagaie simple et pagaie double
- Matériel de navigation (2 séances/jour)
- (Tenue de course à pied / trail adaptée à la météo)

Programme prévisionnel (fortement dépendant de la météo et du niveau d'eau):

- 10h00 : Briefing général
- 10h30 : Navigation en canoë sur eau calme
- 12h00 : Pic-nic
- 13h30 : Analyse vidéo et retour individuel
- 14h30 : Navigation par groupe en canoë (ou kayak) en eau calme (ou eau-vive)
- 16h45 : Bilan et goûter

Compétences attendues :

- Être capable d'utiliser une pagaie simple efficacement
- Être capable de pagayer en bordé et débordé
- Être capable de diriger son bateau
- Être capable d'utiliser ses calages
- Connaître la gîte
- Connaître l'assiette
- Connaître les facteurs de performance de propulsion et de glisse du bateau

Renseignements :

Auprès de Clément PRAILLE  
par mail, [ctfdck17@gmail.com](mailto:ctfdck17@gmail.com)  
ou par téléphone 06 28 06 06 62.