

# Cycle kayak sur la Seine à Rouen



## Kayak

Tous niveaux

Canoë Club Normand

€ 1490.00

🕒 16

Lieux : Club de kayak sur l'île Lacroix à Rouen

Nombre d'élèves : 32 +

## DESCRIPTION

### OBJECTIFS

- Découvrir et pratiquer le kayak dans une embarcation en biplace ou monoplace et obtenir sa 1ère pagaie couleur jaune.
- Sensibiliser et respecter l'environnement.
- Consolider le comportement citoyen par l'entraide pour ranger le matériel et aider son camarade à embarquer et débarquer du kayak.
- Aborder les aspects des marées, du transport fluvial et des métiers qui gravitent autour du fleuve.

### DÉROULEMENT

Le cycle se compose de 8 séances de 2 heures. Le temps sur l'eau est d'environ une heure par séance.

L'encadrement et la sécurité sont assurés par une éducatrice sportive en bateau moteur. Le professeur d'E.P.S qui accompagne et gère sa classe sur l'eau est soit en bateau moteur ou en kayak.

Séance 1 : Présentation de la structure et prise en main du matériel (pagaie, gilet de sauvetage et bateau). Mise à l'eau en binôme et pratiquer les premiers coups de pagaie pour se diriger sur la Seine.

Séance 2 : Départ du ponton en biplace puis se diriger vers le Viaduc d'Eauplet.

Séance 3 : Exercices et jeux d'aisance sur l'eau autour du Viaduc d'Eauplet.

Séance 4 : Exercices spécifiques (marche arrière, déplacement latéral et maîtrise de la trajectoire) pour le passage de la pagaie couleur.

Séance 5 : Pratique du kayak en monoplace pour la moitié de la classe et le reste en biplace vers le pont Corneille. Jeux d'équilibre pour travailler l'aisance en kayak.

Séance 6 : Pratique du kayak en monoplace pour la moitié de la classe et le reste en biplace vers le pont Corneille. Jeux d'équilibre pour travailler l'aisance en kayak.

Séance 7 : Travail spécifique pour préparer le passage de la pagaie couleur en monoplace.

Séance 8 : Passage de la pagaie couleur jaune et remise du diplôme.

### DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er et 3e trimestre

### INTERVENTIONS (durée totale 16 heures)

1 cycle de 8 séances de 2 heures.

A chaque séance : 1h/1h15 de pratique sur l'eau selon les conditions de navigation.

### INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S)

Brevet d'Etat Canoë Kayak et disciplines associées 1er degré

### TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

kayak biplace et monoplace

### NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

32 élèves avec le professeur d'E.P.S qui accompagne et gère sa classe sur l'eau en bateau moteur ou en kayak

### COUT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES

1 490€

### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

Il faut le savoir nager 25 m

# Cycle kayak sur la Seine à Rouen

## CONTACT

**Jegoux Isabelle / +33673087377**

[ccnrouen@gmail.com](mailto:ccnrouen@gmail.com) - [www.canoekayakrouen](http://www.canoekayakrouen)