

Dates : 17 et 18 septembre 2011

Lieu : Rivière Drôme secteur Die, Saillans, Crest...

Hébergement :

Bungalows et Chalets :

<http://www.campinglesacacias.com/> ou

<http://www.gervanne-camping.com>

Encadrement :

Romain DIDIO

Didier ALGAY



Pré requis :

Être capable de nager 25 mètres et de s'immerger sans paniquer

Savoir se diriger sur un plan d'eau calme en embarcation monoplace ou biplace.

Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du canoë-kayak (pour les non licenciés Handisport).

Objectifs du stage :

- Découvrir et développer les fondamentaux nécessaires à la pratique du canoë-kayak : propulsion, équilibration, direction.
- Être capable de naviguer dans une embarcation monoplace.
- Connaître les bases techniques en terme de sécurité : pour sa propre sécurité et celle du groupe.
- Connaître quelques notions en termes d'environnement : connaissance du milieu de pratique.
- Être capable de choisir son matériel, et d'indiquer les adaptations nécessaires en fonction de son handicap à l'encadrant.
- Valider un niveau pagaie couleur (à déterminer en fonction des inscrits).

Programme :

- Samedi matin : préparation du matériel et des calages et navigation courte.

- Samedi après-midi : navigation en embarcation monoplace et biplace.

- Samedi soir : ajustement des calages.

- Dimanche : randonnée à la journée avec repas tiré du sac.

Retour prévu sur Lyon : 20h00

A prévoir :

- Chaussures fermées pour naviguer (vieille paire de basket, chaussons néoprènes)
- Se munir de suffisamment de rechanges pour naviguer
- Vêtements de pluie. (K-way pour naviguer)
- Vêtements chauds.
- Vos adaptations si vous en possédez (sièges, coques, orthèses...)

- Sac de couchage
- Pique nique Samedi midi

Rendez-vous :

1 / Départ groupé en minibus et véhicules personnels :

Rendez-vous à 17 h 00 Vendredi à Lyon, rendez-vous à définir en fonction des inscrits.

2/ ou Vendredi 20h00 Sur le Lieu d'Hébergement.

3/ ou Samedi à 10 h00 Directement Au bord de la Drôme à CREST (26) (lieu de rendez-vous à définir)

Renseignements/inscription :

Retourner le formulaire joint par mail ou par courrier

Ainsi que le règlement correspondant à la formule choisie

participation stage uniquement : 15 €

Participation stage + repas : 40 €

Romain DIDIO

Conseiller Technique Fédéral Canoë-Kayak

Ligue Rhône-Alpes Handisport

64C avenue de Verdun

69570 DARDILLY

06 17 46 62 82

canoe@handisport-rhonealpes.org