

Transport et entretien des kayaks

Le kayak est un équipement solide mais fragile aux chocs et aux rayures et il convient de prendre certaines précautions pour ne pas l'endommager.

Il convient :

- D'éviter les chocs.
- De ne pas le traîner sur le sable ou les rochers (même à l'embarquement).
- S'il est fixé sur des barres de toit, ne pas trop serrer les sangles pour ne pas écraser le kayak tout en s'assurant qu'il soit bien maintenu.
- Vérifier que les couvercles de trappe soient bien en place.
- S'il est fixé sur une remorque ne pas trop serrer les sangles et vérifier que les kayaks ne s'entrechoquent pas.
- Ne jamais porter seul un kayak, d'abord pour protéger son dos mais surtout pour éviter un choc ou une chute du kayak.
- Prévoir des barres de toit pour votre voiture afin que ce ne soit pas toujours les mêmes qui prennent leurs voitures et pensez à les fixer avant d'arriver au club pour gagner un peu de temps.

Mise à l'eau, entrer et sortir du bateau

NE JAMAIS TIRER LE KAYAK SUR LE SABLE

Le kayak doit être avancé sur l'eau de façon à ne pas toucher le sol une fois que l'on sera assis dedans.

Mettre la pagaie en appui sur le sol et sur l'arrière de l'hiloire.

S'asseoir sur l'arrière de l'hiloire en maintenant la pagaie en appui.

Pivoter les jambes dans le kayak (et le contraire pour sortir)

NE JAMAIS S'ASSEOIR SUR LE MANCHE DE LA PAGAIE, IL SE CASSERA

Retour au club

Au retour au club, le kayak et les accessoires (jupe, pagaie, gilet) doivent être rincés à l'eau et le kayak vidé et rangé à sa place après avoir enlevé les couvercles de trappe (mettre les couvercles dans le caisson).

Autres indications

Pour poursuivre après les initiations et naviguer par toutes les conditions, quelques équipements complémentaires vous rendront les sorties plus agréables : un blouson étanche, un bonnet, une thermos, des manchons pour préserver les mains du froid.

Les petits plus du bon adhérent

De temps en temps, apporter un gâteau pour la pause.

Participer à des séances de réparation ou d'entretien du club et des bateaux.

Participer à l'assemblée générale.

Venir lors de la fête organisée en début d'année: la fête des bleus.

Bonnes sorties avec le CKCV et n'hésitez pas à contacter l'encadrant ou le CD.

Bienvenue au CKCV

Document pour les nouveaux adhérents

La vie du club

Le Club fonctionne uniquement avec des bénévoles, rien que des bénévoles, que des bénévoles. Ce n'est pas une baguette magique qui entretient les bateaux, fait l'inventaire, balaie le local, entretient la cour, encadre les sorties. Si on aime tous le kayak, le yaka, on n'aime pas trop.

Une liste des adhérents indiquant les encadrants et les membres du comité directeur avec leur n° de téléphone sera envoyée au plus tôt permettant de prendre contact avec eux si nécessaire.

Les réunions du comité directeur sont ouvertes à tous sans obligation d'être un élu soi-même.

N° de téléphone du Club : 02 97 01 35 35

Le règlement intérieur du club est consultable sur le site www.ckcv.fr

Le déroulement d'une sortie

- Inscription sur le calendrier du site du CKCV.
- Venir au club à l'heure du rendez-vous.
- Prendre un kayak, un gilet, une pagaie, une jupe adaptée au kayak.
- Vérifier que le kayak est bien fixé sur la voiture ou sur la remorque.
- Arrivé sur site, s'habiller et prendre la bouteille d'eau et ses en-cas, des vêtements de rechange secs dans un sac étanche.
- Mettre le kayak sur le sable et régler les cale-pieds.
- Mettre le kayak à l'eau et monter dedans en s'aidant de la pagaie.
- Mettre la jupe de façon étanche.
- Écouter et suivre les recommandations de l'encadrant pendant la sortie.
- L'encadrant prévoit une pause à mi-parcours.
- Au retour, se changer avec des vêtements chauds et secs.
- Vérifier que le kayak est bien fixé sur la voiture ou sur la remorque.
- Au club rincer le gilet, la jupe, la pagaie et le kayak à l'intérieur et à l'extérieur, enlever l'eau résiduelle avec une éponge.
- Ouvrir les trappes du kayak.
- Ranger le kayak dans le rack à son emplacement numéroté, l'avant vers le milieu du local et ranger le gilet, la jupe et la pagaie aux emplacements prévus. A noter : un kayak en polyéthylène doit être rangé à l'envers pour éviter les déformations.
- En cas de problème sur un kayak signalez-le à l'encadrant.

Les horaires

L'encadrant indique l'horaire de rendez-vous au club sur le calendrier (en général 8h15 le matin et 13h15 l'après midi).

Le respect de l'horaire permet un départ plus rapide pour tout le monde, le but étant de passer un maximum de temps sur l'eau.

Se garer de préférence sur le parking extérieur en particulier si vous n'avez pas de boule de remorque ou de galerie pour éviter les embouteillages dans l'enceinte du club.

Le club propose des séances en piscine le dimanche matin (pour la technique, l'esquimautage, la sécurité ou simplement nager)

L'encadrant

L'encadrant prépare la sortie en fonction du nombre de participants et de leur niveau, de la météo, des marées et des coefficients de marées.

Sur l'eau c'est l'encadrant qui a autorité sur le groupe et ses choix doivent être respectés.

Sur l'eau il est impératif de rester proche du groupe afin de ne pas prendre de risques inutiles et surtout de pas en faire prendre aux autres.

Les sorties

Chaque sortie dans la semaine a une spécificité. Elle peut être tranquille, engagée techniquement, engagée physiquement, en efforts ponctuels ou en endurance, à thème.

L'encadrant se réserve le droit de dire à une personne inscrite de ne pas participer à une sortie.

Registre des sorties

L'encadrant remplit obligatoirement le registre des sorties en indiquant :

- Pour la sortie : la date, l'heure et le coefficient de la marée, le point de départ, l'heure de départ, les conditions météo et le parcours prévu.
- Par personne : le n° de kayak et le prénom du kayakiste.

La tenue : il s'agit du minimum pour sortir toute l'année

Combinaison néoprène (obligatoire à partir d'octobre et jusqu'au printemps), coupe-vent, chaussures fermées ou chaussons caoutchouc, un change pour le retour.

Évidemment en fonction des conditions météo : gants, bonnet, blouson, lunettes de soleil, etc.

Le club vend des Lycra aux couleurs du CKCV, demandez à Bruno.

Le site du CKCV : www.ckcv.fr

Le **calendrier** du site permet de voir les sorties proposées, de s'y inscrire, de consulter les coefficients de marées, la météo.

Il est impératif de s'inscrire à une sortie afin que l'encadrant puisse organiser sa sortie en fonction du nombre de participants. Si vous avez créé un compte CKCV, vous pouvez facilement annuler votre participation et vous serez aussi averti par mail en cas d'annulation de la sortie par l'encadrant.

Vous pouvez aussi consulter le calendrier un peu avant la sortie pour voir si elle n'est pas annulée (trop peu d'inscrits, mauvaise météo, etc...)

En bonus, un bon site didacticiel de découverte de la pratique du kayak : www.kayakpaddling.net/

L'alimentation

Au cours de chaque sortie, une pause est organisée afin de permettre à chacun de s'alimenter.

C'est aussi un moment convivial de la sortie, on échange sur les techniques, les gestes, les matériels, la connaissance des lieux, etc...

Il faut impérativement apporter de l'eau ou une boisson chaude et un petit quelque chose à grignoter ou à partager avec le groupe.

Vous apprécierez d'avoir un petit en-cas à portée de main lors des sorties plus fatigantes, barres de céréales ou fruit sec par exemple.

Respect de l'environnement

Nous pratiquons le kayak dans un cadre privilégié. Il faut le préserver au maximum en participant à des sorties à thème ou de nettoyage. Mais c'est surtout en pratiquant des petits gestes simples que l'on parviendra à respecter cet environnement : ramasser les objets ou déchets flottants, ne pas trop s'approcher des oiseaux et respecter les interdictions de débarquement.

La sécurité sur l'eau

Vous ne devez pas vous éloigner du groupe et si vous sentez que vous avez un peu de mal à suivre, dites le à l'encadrant qui prendra les mesures nécessaires. Par solidarité il faut s'attendre les uns les autres, écouter les conseils des « anciens » pour l'alimentation (en-cas ou eau) et les conseils techniques. En début d'année, des exercices sont proposés pour se familiariser aux techniques de sécurité kayak.

L'équipement à prendre au club

Un **Kayak** de préférence en polyéthylène pour les premières sorties

Une **pagaie** de préférence avec manche alu pour les premières sorties et adaptée à sa taille (demandez conseil aux anciens)

Un **gilet** de flottabilité.

Une **jupe** adaptée à l'hiloire du kayak GH ou PH (Grand Hiloire ou Petit Hiloire)

Une paire de **pagaie de secours**.

Le Kayak

A l'intérieur du kayak on trouve des cale-pieds, il faut les régler afin qu'une fois assis, les genoux s'appuient sur les flans intérieurs du kayak de façon à faire corps avec le bateau.

Sur le pont du kayak, il y a au moins : une ligne de vie, un bout de remorquage, les trappes d'étanchéité, des poignées à l'avant et à l'arrière

Le kayak peut être fabriqué en fibre (plus fragile) ou en polyéthylène (moins fragile).