



Classe sport « Canoë-kayak »

Le Canoë-Kayak c'est : se déplacer, se diriger, s'équilibrer...

Un stage adapté spécialement pour les classes primaires. Cinq séances de deux heures en eau calme sur Plan d'eau réparties pour moitié : un apport technique et une application ludique.

Au cours du stage, les élèves utiliseront différentes embarcations : Le kayak à pagaie double, le canoë à pagaie simple, les kayaks biplaces « sit on top » de randonnée.

Programme type d'une série de 5 séances

Première séance

- **Découverte du matériel kayak et du canoë. Embarquement, débarquement. Jeux d'équilibre.**

Deuxième séance

- **Propulsion avant – arrière. Jeux de relais.**

Troisième séance

- **Contrôle du dérapage. Travail dans le slalom. Jeux d'équipe.**

Quatrième séance

- **Notion d'appuis et de sécurité individuelle sur eau calme. Maîtrise de la navigation. Utilisation du plongeoir à kayak.**

Cinquième séance

- **Soit un grand jeu « olympiades » qui concrétise ce que les enfants ont appris, soit une randonnée en ½ journée sur le lac du Sautet.**

Conditions d'accès au stage :

- **Savoir nager 25 m et s'immerger**
- **Avoir 7 ans minimum**
- **Matériel nécessaire : Chaussures pouvant aller dans l'eau, Coupe-vent imperméable, maillot de bain, serviette, affaires chaudes.**

Nous vous garantissons :

- **L'encadrement par des moniteurs diplômés d'état.**

- Le prêt du matériel lié à l'activité, conforme aux normes de sécurité suivant la réglementation en vigueur

Pour agrémenter votre séjour au centre : animateur BAFA, Sorties environnement dans le Parc National des Ecrins, nombreuses visites pédagogiques et intervenants...



Tél : 04 92 50 67 15

Mail : info@alpesdecouvete.com