

## L'ÉCOLE DE PAGAIE

C'est le passage obligé pour un kayakiste pour apprendre les techniques de base nécessaires à l'autonomie du pagayeur pour naviguer en lac, en rivière ou en mer. L'école de pagaie permet de commencer le Canoë-Kayak sereinement avec des moniteurs diplômés qui vous suivront tout au long de votre progression.

Elle s'adresse donc aux débutants à partir de l'âge de 10 ans (savoir nager) et propose de s'initier et de se perfectionner aux différentes disciplines du Canoë-Kayak : Eaux-vives, Slalom, Descente, Course en ligne, kayak-polo, kayak de mer, ... dans un esprit de convivialité et de plaisir, sans recherche absolue de la performance !

La progression permettra également de viser une pratique compétitive dans les différentes disciplines proposées par le club.

## Pagaies Couleurs

L'école de pagaie permet aussi le passage des « Pagaies Couleurs », diplôme reconnu et certifiant le niveau de pratique d'un pagayeur.

Les sites de pratiques :

- initiation sur l'Eure et les lacs de la base de loisirs de Léry-Poses,
- à la piscine de Val-de-Reuil,
- sorties régulières en Seine ou sur l'Andelle, et les rivières régionales, ...

Les séances ont lieu tous les mercredis et les samedis de 14h à 16h au club, les vendredis de 19h30 à 21h à la piscine de Val-de-Reuil (sauf durant les vacances scolaires)

### L'esquimautage en piscine

En canoë comme en kayak, il n'est pas rare de se retrouver à l'eau. Un courant un peu fort, un mauvais geste et l'on peut se retrouver sous l'eau, la tête en bas !

En cas de chute, on peut bien sûr sortir de son bateau et réembarquer quelques minutes plus tard mais il existe plusieurs techniques permettant de repartir sans attendre. Ces techniques sont regroupées sous le nom d'Esquimautage.

Apprenez en toute sécurité ces techniques en piscine avec nous à la piscine de Val-de-Reuil, le vendredi de 19h30 à 21h.