



Les journées 100% féminines précédentes ont permis aux kayakistes adultes costarmoricaines de mieux se connaître.
Invitons nos jeunes kayakistes à se joindre à nous pour se rencontrer !

Cette action s'inscrit dans le cadre de la journée de la femme dont le thème est : « Pour TOUTES les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation ».
Pour nous ce sera : « devenir plus autonome en kayak ».

Samedi 8 mars 2025

9h45/17h30

Agnès Penisson, formatrice licenciée FFCK et le CDCK22 vous propose une journée en mer

Rendez-vous à 9h45

Pourquoi pas Trégastel, il y a un club affilié ?

Chaque féminine adulte peut inviter une jeune kayakiste licenciée (à partir de 14 ans).

Niveau Pagaie jaune

Niveau d'aisance pour la randonnée : être capable de naviguer Km en mer

Comme pour toute sortie loisir : chaque club vient avec son encadrement (« référente du groupe »), son matériel de sécurité. Chaque club navigue sous sa propre responsabilité et avec son assurance

Le coût est gratuit. Prévoir son **pique nique « embarqué »**.

Le **lieu choisi** (.....) pourra changer si les conditions météo le nécessitent. Les clubs inscrits seront informés.

Condition obligatoire : chaque participante est titulaire d'un titre fédéral, **licence fédérale**.

Embarcation et matériel : kayak adapté pour chaque participante. En cas de besoin, le signaler à Patricia Valegeas, référente commission loisir pour solliciter l'entraide entre clubs costarmoricaines.

Rendez vous au à 9h45

Marée : coef PM - BM

Programme de la journée

- 9h45 accueil - mise en tenue - préparation kayak
- 10h15 : brief sur la journée - topo sur la sécu et organisation de la progression des groupes sur l'eau
- de 10h30 à 12h30 : Randonnée découverte
- 12h30 - 13h45 : communication de quelques informations (sécurité/matériel/alimentation) et pique nique
- 13h45 à 16h15 : retour au point d'embarquement
- 16h45 : debrief journée/pot offert par le CDCK22

Matériel à prévoir par kayakiste : néoprène et kway kayak - chaussures fermées - gilet - casque - jupe - bout de remorquage - pagaie de secours par groupe - lunettes attachées - sac étanche (vêtements secs pour midi - pique-nique - boisson chaude - bonnet - veste (bref prévoir de quoi se réchauffer sur l'heure de la pause)

Matériel à prévoir pour les encadrantes : prenez le matériel que vous utilisez habituellement (voir la liste pour la pagaie bleue/rouge, prévoir 1 VHF chargée par groupe)

Pour tout renseignement complémentaire : **Patricia Valegeas 07 84 39 37 58**

Inscription à retourner à cdck22feminine@gmail.com pour le **lundi 3 mars 2025**

Pour faciliter l'échange d'informations, il convient qu'une licenciée du club participant aux rencontres se désigne comme correspondante.

Nom du club :

Correspondante du club pour la rencontre féminine **du 8 mars 2025** à

Nom : Prénom :

Adresse mail : Téléphone :

Féminine adulte		
Nom	Prénom	N° de licence
Féminine jeune		
Nom	Prénom	N° de licence

Si vous souhaitez vérifier votre niveau d'aisance, voici le lien "niveau pagaie jaune" à l'aide du référentiel

<https://www.ffck.org/wp-content/uploads/2023/06/PC-JAUNE-KAYAK-2022-pdf.pdf>