

DÉCOUVRIR LE KAYAK À L'ÉCOLE DE LA PAGAIE!





- **PRÉSENTATION**
- **L'APPRENTISSAGE**
- **LA COMPÉTITION**
- **LES DISCIPLINES**
- **QUESTIONS & RÉPONSES**
- **NOUS REJOINDRE**
- **LE CLUB**

PRÉSENTATION

L'ECOLE DE LA PAGAIE

C'EST...

- 👍 Faire un sport nature, d'aventure et de glisse, en contact avec l'eau et les éléments, à la découverte d'espaces inaccessibles autrement.
- 👍 Découvrir de nouvelles sensations, de nouveaux réflexes, de nouveaux plaisirs.
- 👍 Apprendre et se perfectionner de manière ludique, en variant les séances et les lieux.
- 👍 Pratiquer toute l'année.
- 👍 Mêler la pratique individuelle et l'ambiance d'une équipe.
- 👍 Pratiquer sereinement, en toute sécurité et à son rythme, grâce à l'expérience d'entraîneurs formés, diplômés et passionnés.
- 👍 Se créer et retrouver des ami(e)s de tous niveaux, de tous âges et de tous milieux et naviguer, s'entraider, apprendre et progresser ensemble.
- 👍 Aller plus loin, en rivière ou en compétition, et se fixer des objectifs, se dépasser, connaître ses limites et développer son autonomie.

Avec nos entraîneurs Niko et Mathieu, apprendre à gérer son embarcation, à comprendre la rivière et à évoluer dans un nouveau milieu.

EN SAVOIR PLUS

- Vidéo de la [Saison 2021 \(YouTube\)](#)
- Flyer [Ecole de la Pagaie - L'essentiel](#)
- Site du [Canoë Club de Genève](#)

LA BONNE IDÉE

Profiter de nos initiations d'été de cinq demi-journées, en collaboration avec le [Service des Sports de la Ville de Genève](#), pour tester le kayak et acquérir les bases en un temps record.

Comme pour les ½ journées en collaboration avec [Passeport-Vacances](#), inscriptions auprès de ces organismes.

ENCADREMENT



L'Ecole de la Pagaie du Canoë Club de Genève est un cours Jeunesse & Sport.



Les cours sont encadrés par nos deux moniteurs diplômés, Mathieu Tuscher et Nikolas Stanik, également entraîneur de nos jeunes athlètes de l'ACKG.



Notre club est labellisé avec mentions par l'Association Genevoise des Sports - AGS

Nous disposons de 2 minibus 9 places.

L'APPRENTISSAGE



1

1 En eau calme et dans un bateau stable et facile, apprendre les bases techniques pour se déplacer et ne pas tomber.

Aux abords du club, sur le Rhône et l'Arve, à la Pointe de la Jonction

2

2 D'abord avec un kayak facile, puis de plus en plus joueur, aborder le jeu avec les courants et remous.

Autour du club, et de Genève, sur bassins et rivières adaptées au niveau de chacun

3

3 Évoluer vers plus de maîtrise et d'aisance. Découvrir divers types de disciplines et de bateaux.

Sur rivières adaptées, sur bassin de slalom et plus, aussi lors de camps & week-ends

4

4 Selon son caractère et ses envies, aborder de nouveaux défis: rivière sportive, loisir, compétition en slalom.

Eau-vive lors de nos camps, compétition grâce à l'encadrement par Niko, spécialiste!

5

5 Lire la rivière et choisir sa ligne comme un pro, former une équipe de choc, devenir un kayakiste complet!

Assurer et s'amuser dans tous les milieux et toutes les embarcations.

LA COMPÉTITION

UNE DÉCOUVERTE

L'École de la Pagaie est aussi un tremplin vers la compétition. Les compétitions qui sont destinées aux élèves de l'Ecole de Pagaie permettent une première approche des confrontations sportives.



Même si la compétition n'est pas importante pour toutes et tous, cette première approche sportive est un excellent exercice, pour travailler la justesse du geste, et accélère l'apprentissage de la technique. De plus les compétitions permettent de rencontrer plein de monde!

UNE AMBIANCE

Sur la descente d'une rivière, chacun sait qu'il peut compter sur l'autre, car on forme une équipe.

Ce qui n'exclut pas l'émulation, spécialement en compétition.

L'ambivalence de ce sport fait qu'en compétition, il peut être à la fois un sport individuel et un sport d'équipe. Comme en athlétisme avec le sprint et le relais.

DANS L'ADN DU CLUB

Notre club est en partie axé sur la compétition. Plusieurs de nos athlètes ont été sélectionnés pour les Jeux Olympiques et ont été médaillés aux championnats d'Europe ou du monde.

POUR ALLER PLUS LOIN

KAYAK TEAM GENÈVE

offre la possibilité de rejoindre l'Académie du club (ACKG) aux pagayeurs confirmés qui souhaiteraient se lancer en compétition et intégrer les cadres de la Fédération Suisse de Canoë-Kayak (FSCK - Swiss Canoe).

L'ACKG forme et entraîne nos athlètes juniors pour performer aux niveaux national et international.

En 2022, l'Académie offre:

- 4 entraînements hebdomadaires
- 11 weekends de mini-camps et de compétition
- 5 camps d'une durée de 6 à 8 jours durant les vacances scolaires

Tout est mis en œuvre pour que les athlètes puissent atteindre leurs objectifs:

- encadrement par un entraîneur spécialisé, Nikolas Stanik, qui élabore un plan d'entraînement afin que les athlètes soient à leur top pour leurs échéances.
- club accessible 360 jours par an.
- salle de musculation
- stages organisés par l'ACKG ou en lien avec la FSCK - Swiss Canoe.

DISCIPLINES

FREESTYLE

- **Principe** : sur une vague ou un rouleau, le but est de faire des figures codifiées et jugées, rapportant des points en fonction de leur difficulté (de la simple pointe à un combo de saltos). Se dispute sous forme de run de 45 secondes.
- **Les clés** : Souplesse, situation dans l'espace, vaincre ses appréhensions.
- **Les bateaux** : Extrêmement court avec beaucoup de volume autour de l'hiloire.

Photo: Parcours du Petit Canada sur l'Arve



Photo: Championnats suisses sur le bassin d'Etrembières

SLALOM

- **Principe** : En contre la montre, 200 à 400m de rivière, jalonnée de 18 à 25 portes, vertes pour la majorité (dans le sens du courant) et rouges pour six d'entre-elles (à contre-courant). Les touches ou le non passage dans une porte sont sanctionnés par des pénalités de temps.
- **Les clés** : Rigueur, finesse de navigation, lecture de rivière et sens de la glisse.
- **Les bateaux** : Relativement plats (pour passer sous les fiches et faciliter les rotations) et profilés pour garder un maximum de glisse.

DESCENTE

- **Principe** : En contre la montre, le but est de descendre une portion de rivière le plus rapidement possible. Il existe deux formes de course :
 - le Sprint sur environ 1'30 de course souvent sur un passage très technique,
 - la Classique entre 15 et 30 minutes d'effort.
- **Les clés** : lecture de rivière, endurance et équilibre ;
- **Les bateaux** : Les bateaux sont longs, effilés et relativement instables de par leur étroitesse. Deux « ailes » (excroissances latérales derrière l'hiloire) permettent de mieux tourner sur la gîte.

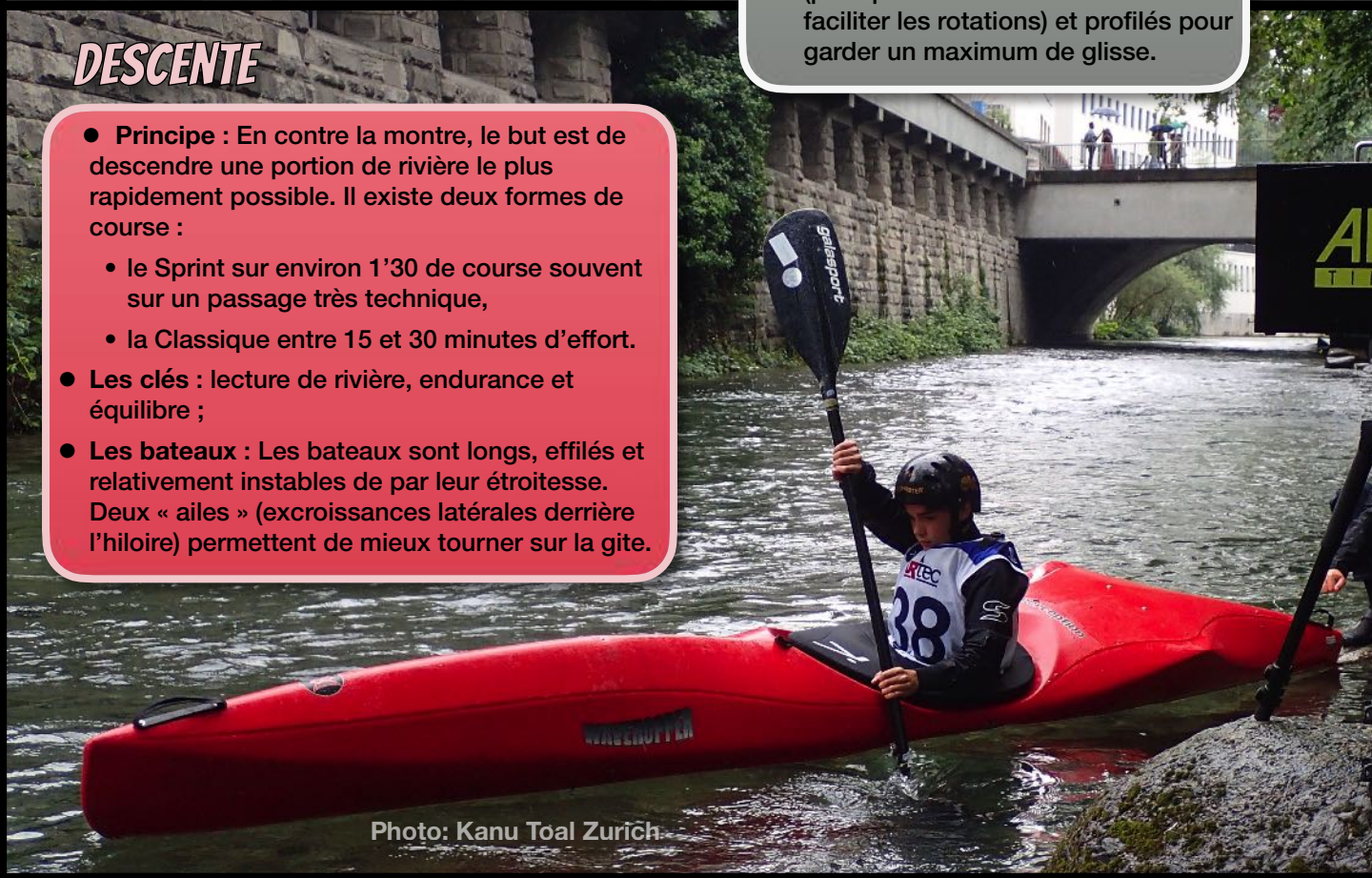


Photo: Kanu Toal Zürich

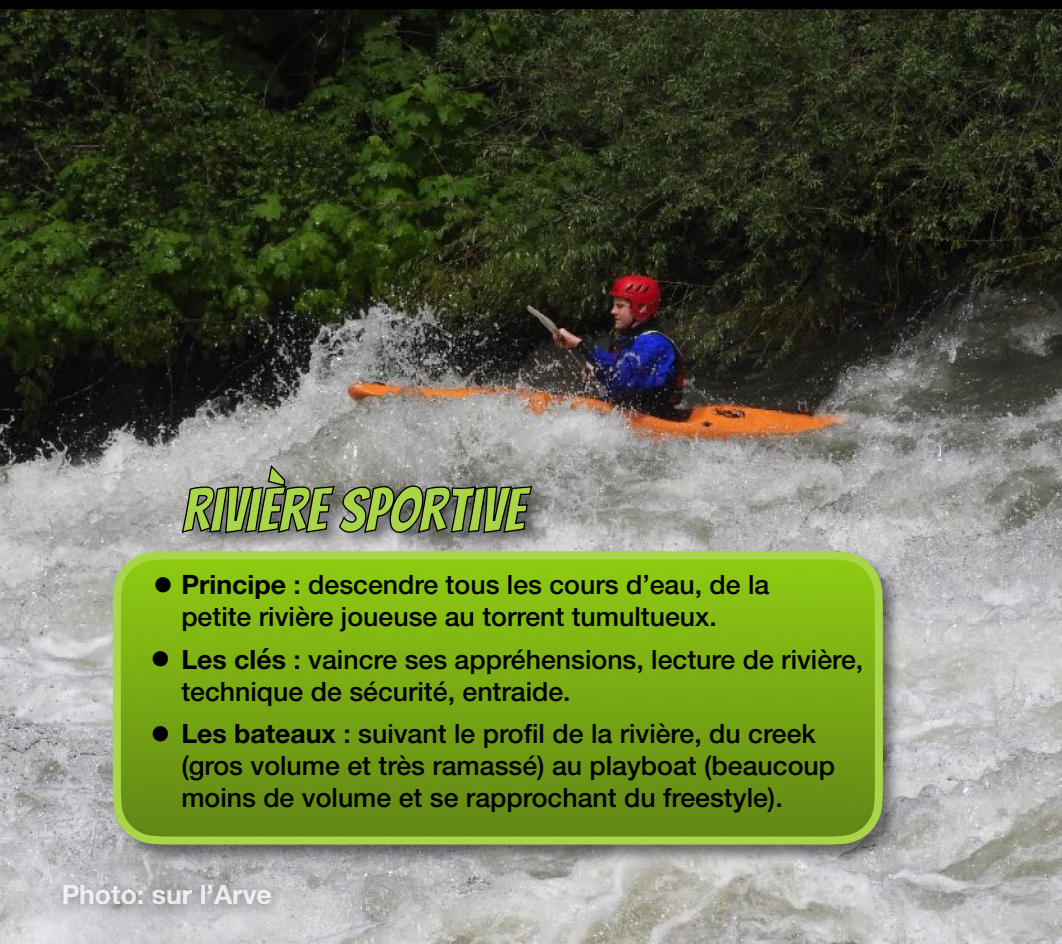
DISCIPLINES



Photo: en compétition à Vaires-sur-Marne - France

COURSE EN LIGNE

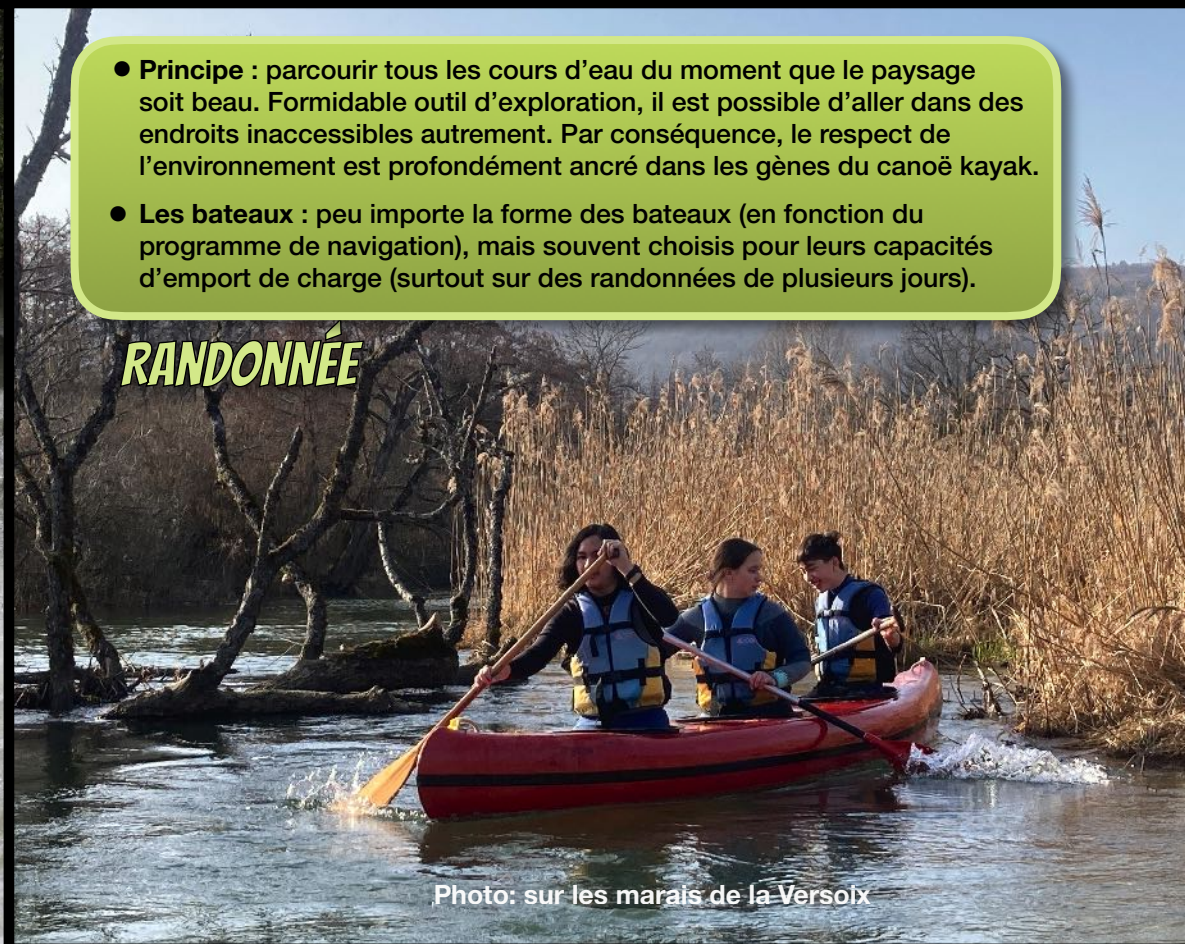
- **Principe** : arriver le premier en confrontation directe (9 lignes d'eaux) sur des distances de 200, 500 ou 1000m. Il existe le fond (5000m) qui se court sur les mêmes bassins en faisant deux ou trois tours d'un parcours délimité par des bouées.
- **Les clés** : Force et endurance, soigner le détail du coup de pagaie et avoir un très bon équilibre.
- **Les bateaux** : Très effilés les bateaux sont très instables (la largeur d'un genou en canoë). Taillés uniquement pour aller le plus vite possible. Les bateaux sont à 1, 2 ou 4 athlètes.



RIVIÈRE SPORTIVE

- **Principe** : descendre tous les cours d'eau, de la petite rivière joueuse au torrent tumultueux.
- **Les clés** : vaincre ses appréhensions, lecture de rivière, technique de sécurité, entraide.
- **Les bateaux** : suivant le profil de la rivière, du creek (gros volume et très ramassé) au playboat (beaucoup moins de volume et se rapprochant du freestyle).

Photo: sur l'Arve



RANDONNÉE

- **Principe** : parcourir tous les cours d'eau du moment que le paysage soit beau. Formidable outil d'exploration, il est possible d'aller dans des endroits inaccessibles autrement. Par conséquent, le respect de l'environnement est profondément ancré dans les gènes du canoë kayak.
- **Les bateaux** : peu importe la forme des bateaux (en fonction du programme de navigation), mais souvent choisis pour leurs capacités d'emport de charge (surtout sur des randonnées de plusieurs jours).

Photo: sur les marais de la Versoix

QUESTIONS & RÉPONSES

QUE SE PASSE-T-IL SI JE DESSALE (CHAVIRE) ?

Il est tout à fait normal de dessaler et la conduite à tenir fait partie de l'enseignement de base du Canoë-Kayak. On apprend à ne pas paniquer, retirer calmement sa jupe et sortir du kayak.

Cet apprentissage fait partie des premières techniques de sécurité enseignées.

L'APPRENTISSAGE EST-IL LONG ?

Il dépendra avant tout de la motivation et de l'assiduité aux séances.

Il est fortement conseillé aux nouveaux adhérents d'être assidus sur le premier trimestre (de septembre à décembre). C'est en effet à cette période que les techniques de base du Canoë-Kayak sont enseignées et acquises.

Une fois les bases acquises, la participation régulière aux sorties organisées dans tous les milieux (eau calme et eau vive) est aussi vivement encouragée pour progresser.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE CANOË ET LE KAYAK ?

Deux aspects les distinguent : la position du pagayeur et la pagaie.

En kayak, le pagayeur est assis dans le fond du bateau les jambes quasi allongées. Il utilise une pagaie double, donc avec deux pales.

En canoë, le pagayeur est à genoux, ses jambes pliées sous lui. Il utilise une pagaie simple, donc avec une seule pale.

L'ESQUIMAUTAGE

L'apprentissage de l'esquimautage (technique qui consiste à redresser un kayak chaviré sans quitter son bateau) est un gage de progression.

Il s'agit d'apprendre à retourner son bateau quand celui-ci a chaviré, sans en sortir, avec uniquement un appui sur sa pagaie et grâce à l'étanchéité de sa jupe. Nous l'exerçons en piscine pendant l'hiver.

LE CANOË-KAYAK EST-IL UN SPORT DANGEREUX ?

Il ne faut pas sous-estimer les risques même s'ils sont rares. Une pratique encadrée et collective permet de réduire les risques.

Comme dans de nombreuses activités de pleine nature, il est conseillé de ne pas naviguer seul, de connaître ses limites et son environnement (météo, topographie, etc ...).

La pratique au sein du club met particulièrement l'accent sur les règles de sécurité, et dès les premières séances, les règles de sécurité de base vous seront enseignées. Toutefois pour évoluer en sécurité, privilégiez la navigation avec un(e) moniteur(trice) diplômé(e).

NOUS REJOINDRE

HORAIRES ET COURS

Deux cours par semaine en période scolaire:

- **Mercredi de 13h30 à 16h30 - 18h30**

Horaires variables selon la sortie.

Découverte du kayak en eaux-vives, au club et sur les belles rivières autour de Genève.

Sorties évolutives et accessibles à toutes et tous grâce à nos embarcations diverses et variées.

*En hiver nous naviguons également !
S'il fait trop froid, ce sera randonnée, ski de fond, badminton..*

- **Vendredi de 17h à 19h**

En eau calme autour de la pointe de la Jonction (Rhône et Arve), apprentissage des techniques pour pagayer efficacement et se préparer aux sorties en eaux-vives.

De fin octobre à mars, le cours a lieu en piscine le soir, de 20h30 à 22h et porte sur l'esquimautage.

Plus de nombreuses sorties en option:

- 4 camps d'une durée de 6 à 8 jours durant les vacances scolaires.
- 7 sorties de 1 à 3 jours sur week-end et jours fériés.

Le club est le lieu de départ et d'arrivée des sorties.

POUR QUEL PUBLIC

- Dès 10 ans et jusqu'à 18 ans
- Débutants comme confirmés
- Assurance accident obligatoire
- Il faut savoir nager

TARIF

L'adhésion à l'Ecole de la Pagaie est de 350.- CHF par personne et par année et offre:

- La cotisation au CCG et à la FSCK
- Deux séances hebdomadaires
- Le matériel naviguant (gilet, jupette, pagaie, casque, bateau)
- L'accès à toute l'offre de l'Ecole

Les sorties week-end, mini-camps et camps sont facturées à part (de 30 à 250.-).

En cas de début lors de la rentrée scolaire, la cotisation pour la fin de l'année s'élève à 150.- CHF.

Ensuite, elle est calée sur l'année civile.

Inscriptions: cours@canoe-club-geneve.ch
Nikolas Stanik: [+33 6 08 11 23 91](tel:+33608112391)

EQUIPEMENT

Pour avoir chaud et se protéger de l'humidité et de l'environnement (voir avec les entraîneurs). Selon le lieu, la saison et la météo, on peut moins s'habiller mais on se protège toujours.

- Linge
- Maillot de bain
- T-Shirt ou pull en synthétique (*lycra, pull thermique*) collant à la peau - on peut mettre plusieurs couches selon la météo.
- Veste de kayak ou K-Way non doublé (*ça absorberait l'eau*) ([ex. Décathlon](#))
- Combinaison néoprène Long John 3mm (sans manches - [ex. Décathlon](#) 2mm)
- Chaussons néoprènes ([ex. Décathlon](#)) ou chaussures fermées, genre vieilles baskets.

Spécial été sur eau calme:

- Casquette
- Crème solaire



Tout sera mouillé à la fin du cours, donc prévoir des vêtements de rechange!

L'équipement naviguant (gilet, casque, pagaie, jupette,...) est fourni par le club.



Canoë Club de Genève

Où nous trouver - sur Google Maps

27. Ch. des Saules - 1205 Genève

canoe-club-geneve.ch



Membre de la FSCK - FAKO
Fédération Suisse de Canoë-Kayak