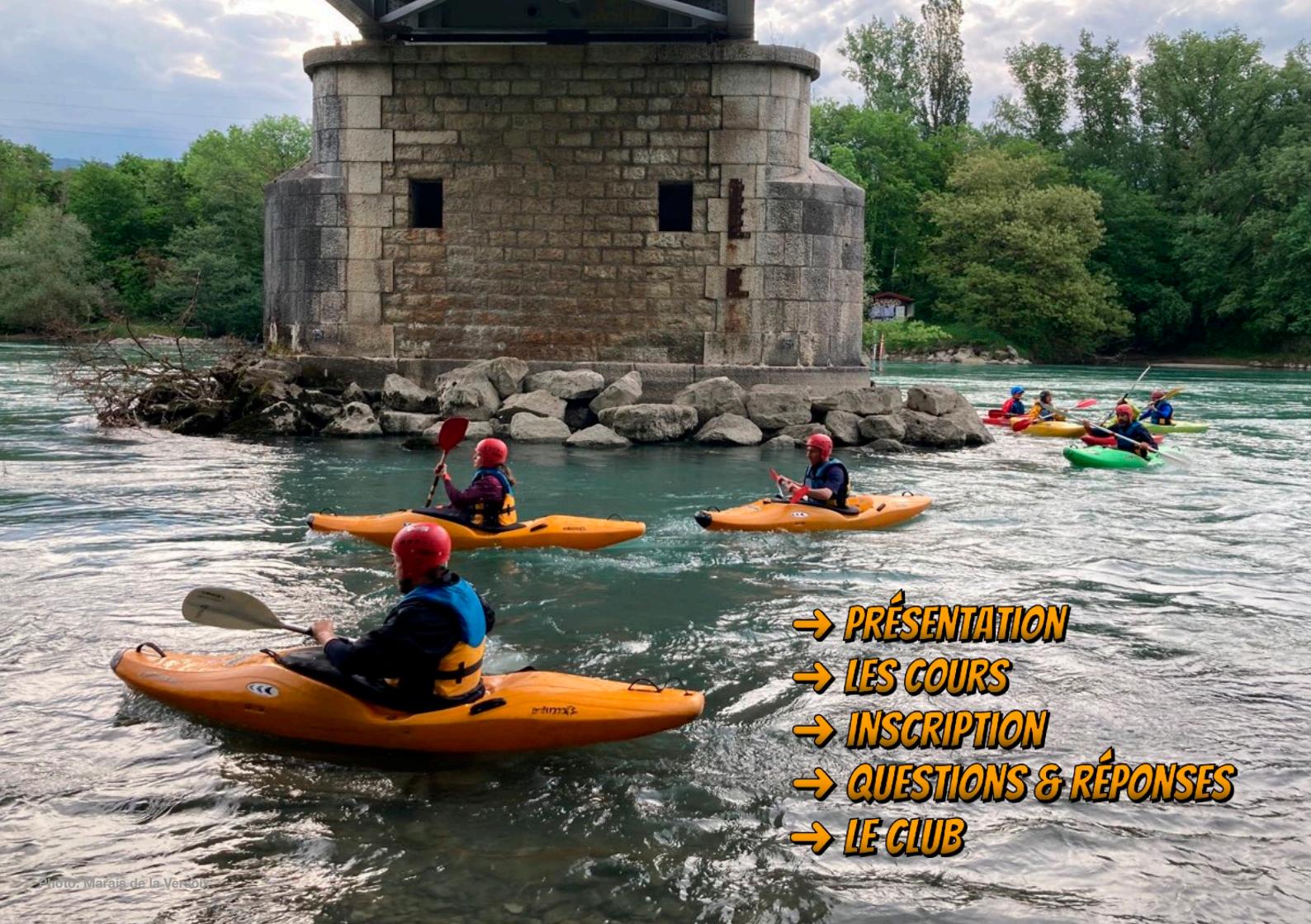


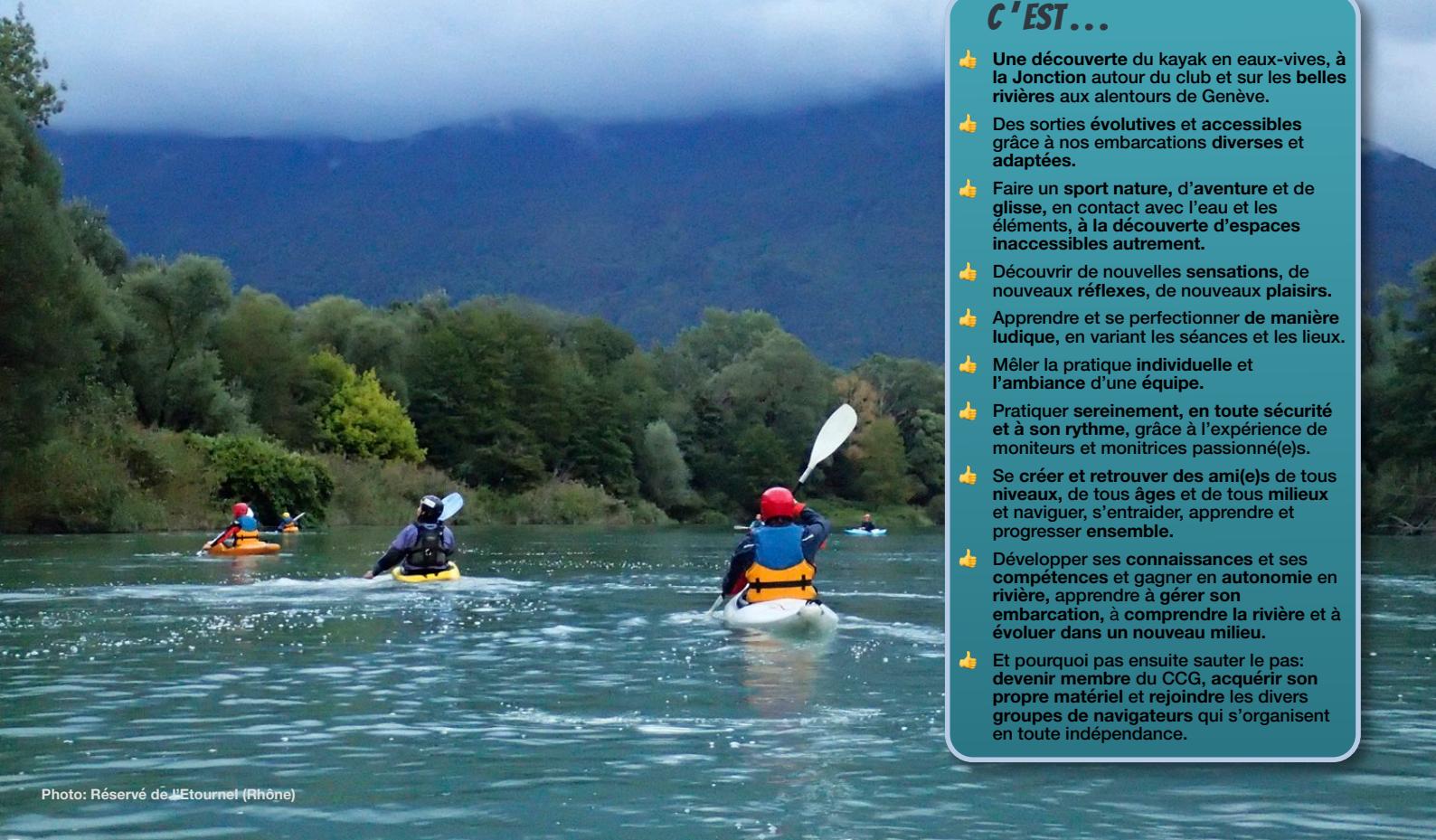
# DÉCOUVRIR LE KAYAK AVEC LES COURS POUR ADULTES !





- PRÉSENTATION
- LES COURS
- INSCRIPTION
- QUESTIONS & RÉPONSES
- LE CLUB

# PRÉSENTATION



## LES COURS ADULTES

### C'EST...

- 👉 Une découverte du kayak en eaux-vives, à la Jonction autour du club et sur les belles rivières aux alentours de Genève.
- 👉 Des sorties évolutives et accessibles grâce à nos embarcations diverses et adaptées.
- 👉 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.
- 👉 Mélanger la pratique individuelle et l'ambiance d'une équipe.
- 👉 Pratiquer sereinement, en toute sécurité et à son rythme, grâce à l'expérience de moniteurs et monitrices passionné(e)s.
- 👉 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.
- 👉 Développer ses connaissances et ses compétences et gagner en autonomie en rivière, apprendre à gérer son embarcation, à comprendre la rivière et à évoluer dans un nouveau milieu.
- 👉 Et pourquoi pas ensuite sauter le pas: devenir membre du CCG, acquérir son propre matériel et rejoindre les divers groupes de navigateurs qui s'organisent en toute indépendance.

# COURS ADULTES HORAIRES ET COURS

Les cours adultes du CCG ont lieu à la Jonction principalement, autour du club, et sur les rivières aux alentours.

- 1ère session au printemps de Pâques aux vacances d'été
- 2ème session en automne de la rentrée aux vacances d'automne

Il y a deux cours lors de chaque session:

## • Cours d'initiation Débutants

Mardi soir de 18h à 20h

Horaire variable selon la sortie.

Pour ceux qui n'ont jamais navigué, ou qui ont suivi peu de sessions et pour ceux qui veulent revoir leurs bases. Vous y apprendrez à manier votre embarcation, à lire et comprendre les courants d'une rivière afin de savoir s'y déplacer en toute sécurité.

## • Cours de perfectionnement Avancés

Mardi soir de 18h à 20h

Horaire variable selon la sortie.

Pour ceux qui sont déjà familiarisés avec les manœuvres de base (pagayage, circulaire, appel) et les courants. Vous perfectionnerez le maniement de votre embarcation, et la lecture et la compréhension les courants d'une rivière afin de savoir s'y déplacer en toute sécurité.

Le lieu de rendez-vous est à notre Club House de la pointe de la Jonction.

## PRÉCISIONS



Comme la vitesse de progression et l'aisance varie selon chaque élève, il peut y avoir une certaine souplesse pour le choix du jour de cours - pour autant que des places soient disponibles. Néanmoins il est conseillé de suivre un cours débutant le mardi lors de votre première session.



Selon le programme, les cours peuvent épisodiquement durer jusqu'à 22h.

### Cours d'initiation Débutants:



Pour assurer une base technique commune aux élèves, il est nécessaire d'être présent aux deux premiers cours du mardi, sur l'eau (c'est-à-dire hors cours en piscine).



Les cours sont accompagnés ou précédés de quelques séances en piscine communes aux deux cours.

Lors de ces cours, vous pourrez vous familiariser avec les kayaks (avec de l'eau chauffée !): sortir du bateau sous l'eau, se récupérer en s'appuyant sur la surface de l'eau, etc..

Les élèves se répartissent sur les dates agendées, à raison de 8 élèves environ par cours.

Les cours en piscine ont lieu le vendredi soir de 20h25 à 22h à la piscine de l'Ecole des Contamines (Malagnou).

## ÉQUIPEMENT

Pour avoir chaud et se protéger de l'humidité et de l'environnement (voir avec les moniteurs et monitrices). 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 ou polaire - le coton ne gardant pas la chaleur*) 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 néoprène ([ex.Décathlon](#)) ou chaussures fermées, genre vieilles baskets.

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

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

# INSCRIPTIONS



## POUR QUEL PUBLIC

- Dès 18 ans et tant que la condition physique le permet.
- Débutants comme avancés (ayant déjà suivi quelques cours).
- Assurance accident obligatoire
- Il faut savoir bien nager, aimer et être à l'aise dans l'eau.

Photo: le Rhône à Chancy

Joignez-nous par le [formulaire de contact](#) sur notre site ou [par mail](#), afin de nous signaler votre intérêt pour les Cours Adultes.

Lors de l'ouverture des inscriptions, vous recevez alors les informations nécessaires, y compris le formulaire d'inscription à nous renvoyer.

*Les inscriptions seront prises en compte pour autant qu'elles soient remplies complètement, y compris la décharge de responsabilité signée,*

*Elles seront confirmées dès réception d'une preuve du paiement (copie de l'ordre de paiement).*

Attention ! Attendez notre confirmation avant de payer le cours car il se pourrait que nous devions refuser des inscriptions.

Le prix du cours est de CHF 400.

*(CHF 350 pour les membres du CCG et pour les étudiants de l'UNIGE, de l'HES-SO et de l'IHEID)*

Le cours doit être payé avant son commencement.

*En cas de non-paiement, nous annulerons l'inscription, laissant la place à un éventuel élève sur liste d'attente.*

Merci de bien indiquer le motif du paiement: «cours adultes».

Canoë Club de Genève  
27, sentier des Saules - 1205  
Genève

CCP : 2-7276-5  
IBAN : CH59 0900 0000 1200 7276 5  
BIC(SWIFT) : POFICHBEXXX (pour l'international)

# 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).



## Canoë Club de Genève

Où nous trouver - sur [Google Maps](#)

27. Ch. des Saules - 1205 Genève

[canoe-club-geneve.ch](http://canoe-club-geneve.ch)

+  
**SWISS  
CANOE** Membre de la [FSCK - FAKO](#)  
Fédération Suisse de Canoë-Kayak