

## NEWS CK/Mer

**Sujet:** WE sécu Centre Nautique de Lesconil (CNPA) - CK/mer

**Date d'envoi:** 2008-10-22 21:13:29

### **FLASHNEWS**

#### **Week-end sécurité Centre Nautique de Lesconil (CNPA) - CK/mer 22 et 23 novembre 2008**

**Conditions :** Week-end sécurité ouvert à tous et gratuit. Venir avec son kayak et son équipement pour des exercices dans l'eau.

#### **Programme :**

##### SAMEDI 22 NOVEMBRE

Arrivée au CNPA 10 heures

- Préparation du matériel
- Faire un listing du matériel de sécurité obligatoire et recommandé
- Météo (source : sites , radio, journaux...)
- Consignes de navigation
- Mise à l'eau
- Remorquages : à couple, avec un bout de remorquage
- Récupérer sa pagaie : nav avec les mains, avec la pagaie de secours

Pique nique vers 13 heures

Après midi (vers 14 heures)

- Récupération à 2 puis à 3 kayakistes § Vider un kayak en eaux profondes puis faire remonter à bord le kayakiste
- Remonter seul dans son kayak § Vider seul le kayak en eaux profondes § Vider un kayak à 2 quand les 2 sont à l'eau § Remonter seul dans son kayak ( avec et sans paddle float ) § ...

##### DIMANCHE 23 NOVEMBRE

Navigation avec plusieurs parcours possible suivant les conditions météo (prévoir pique-nique) :

- Départ du CNPA, navigation jusque l'île aux rats dans la rivière de Pont l'Abbé, pique nique puis retour au CNPA : environ 14 milles nautique
- Départ de la plage de Lodonnec jusque la rivière de Pont l'Abbé, pique nique sur la rivière puis retour à Lodonnec : environ 8 milles
- Si météo difficile : départ de Loctudy, remonter jusqu'à Pont l'Abbé, pique nique puis retour Loctudy : environ 6 milles.

**Repas :** Chacun gère tous ses repas. Au centre nautique, il y a de quoi chauffer (2 plaques chauffantes, 1 four, 1 micro-onde) et mettre au frais (2 frigos).

**Hébergement :** possibilité d'hébergement sur place (+ sanitaires et douches), contactez Erwan.

**Inscriptions et renseignements :** Erwan Thoby 06.09.72.42.51. ou [erwan-kayakfree@orange.fr](mailto:erwan-kayakfree@orange.fr)

Les 25 premières inscriptions seront retenues, les suivants seront inscrits sur une liste d'attente.

N'oubliez pas de donner vos coordonnées complètes pour pouvoir vous joindre : adresse, tél., e-mail.

Le Centre Nautique et de Plein Air de Lesconil (CNPA), 2 rue Victor Hogo, 29740 Lesconil :

<http://centrenautiquelesconil.com/fr/index/index.html>

CK/mer : <http://www.ckmer.org/>

Votre Inscription : [SUBSCRIPTIONS]

*Newsletter : rédaction et mise en page Guy Lecointre*