

Cycle kayak :

Lieu : base nautique des Marquisats

Dates et horaire :

Mardi 17 septembre	13 h- 16 h 30	Kayak séance 1
Mardi 24 septembre	13 h- 16 h 30	Kayak séance 2
Mardi 1 ^{er} octobre	13 h- 16 h 30	Kayak séance 3
Mardi 8 octobre	13 h- 16 h 30	Kayak séance 4
Mardi 15 octobre	13 h- 16 h 30	Kayak séance 5

-Les élèves doivent arriver pour 12 h 55 au gymnase

-Le départ en car se fera à 13 h

Matériel nécessaire :

-une tenue pour naviguer : maillot de bain, short, tee-shirt, **chaussures fermées**, et un k-way en cas de mauvais temps (si les élèves ont un shorty l'apporter)

-une serviette

-une tenue complète de rechange (y compris les chaussures)

Condition de participation :

-Les élèves doivent apporter un brevet de 50 mètres pour pouvoir participer au cycle

Les 10 règles de sécurité à respecter en canoë-kayak :

- 1) Savoir nager : avoir son brevet de 50 m
- 2) Le port du gilet de sauvetage est obligatoire
- 3) Choix et réglage du gilet de sauvetage : choisir un gilet adapté à sa taille et l'ajuster correctement
- 4) S'équiper seul et vérifier son matériel
- 5) Embarquer et débarquer seul
- 6) Connaître et respecter les particularités du site de navigation : lieu d'embarquement, zones interdites
- 7) Connaître les actions à réaliser en cas de dessalage
- 8) Respecter les consignes de sécurité et de navigation
- 9) Respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore
- 10) Prévoir un habillement adéquat afin de s'adapter à la rusticité du milieu : soleil, eau, vent, froid...

Signature de l'élève :

Signature des parents :