



guide
découverte
du Canoë - Kayak

Conseils Pratiques aux débutants

Le Guide Découverte vous a été présenté par la Fédération française de canoë-kayak avec la participation de la Fédération des Industries Nautiques. La FFCK est membre de l'AFIT et collabore avec l'ONT et la FNOTSI :



La Fédération française de canoë-kayak est agréée par les ministères :

La FFCK remercie ses partenaires officiels :



Les professionnels du canoë-kayak, membres de la Fédération des Industries Nautiques, sont heureux d'avoir contribué à la publication du Guide Découverte

Bic Sport

02 97 43 75 00
02 97 43 75 01
<http://www.bicsport.com>

Kerk Distribution

02 43 68 84 03
02 43 68 82 42
<http://www.kerkayak.com>

Plasmor

02 97 47 36 37
02 97 47 69 06
<http://www.plasmor.fr>

Cors' Aventure

04 95 25 91 19
04 95 25 90 79
<http://www.corse-aventure.com>

Mack SARL

02 99 83 46 00
02 99 83 43 21
<http://www.mack-kayak.com>

Polyform

02 99 66 40 06
02 99 66 58 75
<http://www.polyform.fr>

Dag SARL

04 75 36 73 27
04 75 36 72 87
<http://www.dag-kayak.com>

Midi Bip

04 90 86 17 08
04 90 86 15 64
<http://www.midi-bip.com>

Rotomod S.A.

05 53 98 53 98
05 53 98 53 81
<http://www.rotomod.com>

Idoine Diffusion

01 64 24 14 84
01 64 24 11 01
<http://www.idoine-diffusion.fr>

Mooving SARL

04 92 79 77 03
04 92 79 77 04
<http://www.aquadesign.tm.fr>

Sirena S.A.S.

02 40 42 89 89
02 40 42 89 90
<http://www.sirena-voile.com>

Johnson Outdoor France

04 72 31 85 15
04 78 05 74 96

Fédération Française de Canoë-Kayak

87 quai de la Marne

94344 JOINVILLE LE PONT CEDEX

Tel : 01 45 11 08 50 / Fax: 01 48 86 13 25

Contact : ffck@ffcanoe.asso.fr - www.ffcanoe.asso.fr



l'art de la pagaie

ça s'apprend !

L'apprentissage s'organise autour de trois axes de progrès :
Technique, Sécurité, Environnement

Une progression toute en couleur



Blanche, jaune, verte, bleue, rouge et noire, les pagaies couleurs marquent votre progression en certifiant votre niveau de pratique, votre degré d'autonomie et votre capacité à comprendre et à respecter l'environnement naturel et humain.

La diversité des parcours navigués en mer, en rivière et en eau vive, ainsi que la variété des activités pratiquées sont significatives de votre expérience.

Une référence unique : les Pagaies Couleurs

La certification de votre niveau de pratique est l'exclusivité des structures fédérales et plus particulièrement du réseaux des écoles françaises de canoë-kayak et des partenaires de la FFCK tels que l'UCPA.



Pour choisir une structure sur votre lieu de résidence, de vacances ou de week-end, rendez-vous sur le site Internet :

www.ffcanoe.asso.fr
rubrique "Pratiquer"

Votre **Sécurité** : Prévenir les coincements.

En eau vive, dans l'attente de trouver une zone plus propice pour nager jusqu'au bord, flottez sur le dos en position horizontale, les pieds dans le sens du courant à la surface de l'eau, tête en amont, sans chercher à prendre pied au milieu du courant.



Pré-requis

- Il est impératif de savoir nager,
- Il n'y a pas d'âge minimum réglementé mais les aptitudes motrices nécessaires sont acquises vers 10 ans,
- Il ne faut pas présenter de contre-indication médicale à la pratique d'une activité sportive.

Conduite à tenir

- Ne jamais naviguer seul,
- Informez un proche du parcours prévu et de sa durée
- Renseignez-vous des difficultés et assurez-vous d'avoir la forme et la compétence technique nécessaire,
- Portez le gilet de sauvetage.

S'informer :

Pour profiter pleinement de votre journée de navigation, renseignez-vous auprès des structures membres de la Fédération Française de Canoë-Kayak (FFCK) qui vous conseilleront sur les parcours, le matériel utilisé et les possibilités d'accompagnement par un cadre.

Se préparer :

Soyez en forme, échauffez-vous et dosez vos efforts. Emportez toujours au moins une bouteille d'eau et quelques barres de céréales.

S'équiper :

Veillez à disposer d'un bateau adapté à votre niveau technique, votre taille et votre poids. Il doit être équipé de calepieds, de poignées de portage et être insubmersible. Portez toujours un gilet

de sauvetage et un casque en rivière ou en polo. Ils doivent être ajustés à votre gabarit et conformes aux normes européennes (marquage CE). Portez des chaussures fermées sans lacets et légères. Retirez vos bijoux (bagues etc...) et attachez vos lunettes. Prévoyez des vêtements adaptés à l'activité, à la température de l'eau et aux conditions climatiques (coupe-vent, combinaison).

Se protéger :

Protégez-vous du soleil à l'aide d'une crème adaptée, portez une casquette ou des lunettes. Prenez garde au risque d'insolation ou d'hydrocution après une trop longue exposition.

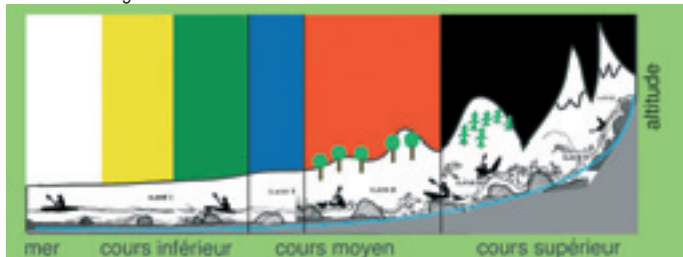


la sécurité : connaître les difficultés

En rivière

Les cours d'eau sont cotés de 1 à 6 en fonction de leur difficulté technique. Les classes 1 et 2 correspondent aux parcours faciles et moyennement difficiles. La classe 3 est difficile. Les classes 4 à 6 correspondent aux parcours très difficiles, extrêmement difficiles ou à la limite de la navigabilité.

Références Pagaies Couleurs



En mer

L'échelle Beaufort donne une correspondance entre l'état de la mer et la force du vent mais il n'y a pas toujours concordance entre les deux. La forme de la côte, la marée, le relief sous-marin, les courants marins, la météo au large et les jours précédents les coefficients de marées influent sur l'état de la mer.

Chaque site comporte ses dangers et ses points d'intérêts, renseignez-vous auprès des clubs, des professionnels, dans les capitaineries des ports ou auprès des services de surveillance des plages, des services de tourisme local.

Météo

Prévisions Météo France
08 92 68 08 08* ou 32 50*
www.meteo.fr
*0,34E TTC/min

Pour profiter au mieux de votre sortie, consultez les prévisions météo. Adaptez votre équipement et votre programme en conséquence.

Attention de fortes pluies peuvent métamorphoser une paisible rivière en torrent impraticable.

la sécurité : connaître la signalétique

Des panneaux peuvent être installés aux points d'embarquements ou de débarquements et au fil des parcours pour :

informer des dangers

prescrire un comportement

informer d'une réglementation



Présence d'un espace propice aux activités de canoë-kayak.



Interdiction de naviguer, justifiée par un arrêté préfectoral.



Point aménagé permettant d'accéder à la rivière depuis les axes routiers, pour embarquer ou débarquer.



Présence d'un chemin de portage destiné à contourner par la voie terrestre un danger mortel, une difficulté...



Présence d'un aménagement permettant le franchissement par bateau d'un ouvrage artificiel ou d'un seuil naturel sur un cours d'eau.



Indique une échelle de niveau. Elle associe à une hauteur d'eau donnée, la classe de rivière correspondante.



Panneaux directionnels



Indique au pratiquant un obstacle infranchissable qui suspend la continuité de la navigation même si le flux de la rivière n'est pas forcément interrompu. Le panneau STOP ordonne l'arrêt immédiat et le débarquement.

Secours

Les téléphones portables sont très utiles pour alerter les secours en cas d'accident. Connaissez le numéro d'appel d'urgence européen : **112**. N'abusez pas des secours pour des incidents bénins, leur mise en œuvre est onéreuse.

La plupart des parcours font l'objet de TOPO GUIDE commandez-les à la boutique FFCK - www.fckcanoe.asso.fr / se renseigner

la sécurité : *connaître les dangers*

Attention Prudence

Un mouvement d'eau d'apparence anodin mais potentiellement mortel, appelé "rappel", est présent au pied de nombreux barrages et chaussées. Si tels est le cas, il est fermement recommandé de débarquer et de contourner l'obstacle par le bord ou, le cas échéant, d'emprunter la passe à canoë prévue à cet effet et ce, après reconnaissance.



- Ne jamais s'approcher ni par l'aval, ni par l'amont, des portes d'écluses et vannes. Le courant peut vous attirer et vous aspirer vers l'intérieur.
- Naviguer de préférence à l'intérieur des virages. Les branches qui s'accumulent parfois à l'extérieur peuvent être dangereuses. Ne pas s'y accrocher. Les berges peuvent être érodées, et syphonner en milieu calcaire.
- Des orages peuvent grossir brutalement le débit d'un cours d'eau.
- Les pagayeurs en eau douce sont exposés au risque de contracter une maladie fort heureusement rare, la leptospirose. Il est conseillé en cas de survenue d'un état grippal dans les 2 semaines suivant la sortie de consulter d'urgence un médecin et de l'informer du risque encouru.
- En mer, prenez en compte l'évolution des conditions météo : vent, courant, marée, brouillard...

En savoir plus

www.sante.gouv.fr rubrique "Zoonoses"

l'environnement : ***connaître & apprécier***

Pagayez curieux

Le canoë et le kayak, embarcations furtives, sont le moyen privilégié pour découvrir en douceur la nature. En pratiquant dans le cadre d'une structure fédérale, vous disposez d'un encadrement capable de vous aider à mieux comprendre l'eau, sa dynamique, ses habitants (faune et flore) et son patrimoine.

Appliquez le code du pratiquant

Randonneurs, campeurs, compétiteurs, aventuriers... qui que vous soyez, ayez le souci de cohabiter harmonieusement avec les autres usagers de l'eau et la nature.

Respect des riverains et des populations locales

- Roulez lentement lors des navettes.
- Stationnez votre véhicule en dehors des champs, prairies ou sous-bois.
- Utilisez les sentiers et chemins, ne coupez pas à travers les cultures.
- Respectez les haies et les clôtures, refermez portes et barrières après votre passage.
- Obtenez les autorisations nécessaires avant de vous installer.
- Faites attention aux feux de forêt.
- Nettoyez les grèves avant de partir.

- Soyez respectueux de la tranquillité d'autrui.
- Emportez vos déchets et détritrus.
- Prévoyez un coin «W-C».
- Pensez que l'eau a de multiples utilisateurs.

La rivière constitue un écosystème aux lois complexes où la vie s'exprime de la manière la plus active et la plus fascinante :

- Respectez la végétation terrestre et aquatique des rives. Elle protège de l'érosion et abrite une vie abondante.
- Ecartez-vous des haltes migratoires.
- Repérez les sites de nidification et les frayères, ne raclez pas.



discovery guide

to canoe kayak

The learning of paddling is based on three main levels of progress:
Technique, Safety, and Environment

One colour for each level



White, yellow, green, blue, red and black: these are the six colours that represent your improvement by formalizing your level of practice, your aptitude to sail autonomously, and your ability to understand and to respect the natural and human environment in which you evolve.

The diversity of tracings, whether you practice at sea, on a river or in wild-water, and the different activities in which you are involved are as many demonstrations of your level of experience.

One unique standard: Coloured Paddles

The French federation structures, like the schools of canoe kayak and their partners, are the only certified organizations that are endorsed to formalize your level of practice.

To pick a structure in your area, please check the following website, at the “Partiquer” section:

www.fccanoe.asso.fr

For your Safety, try to anticipate the jams

In wild-water, while trying to find a safe spot on the bank to swim towards, float on your back horizontally, and try to keep your feet downstream and your head upstream. Do not try to get a foothold at the bottom of the river when you are in the middle of the stream.



Safety: forestalling

Required

- You must be able to swim,
- There is no minimum age limit. However, it is considered that the minimum abilities are acquired around the age of 10,
- You must not show any medical contraindication to the practice of a physical activity.

Expected Behaviour

- Never sail on your own,
- Always inform someone about the tracing and its duration,
- Take information about the difficulties of the tracing and make sure that you are in good shape and that you have the needed abilities to sail on the tracing,
- Always wear a live jacket.

Safety: signboards

Some signboards may be installed at the embarkation or disembarkation points in order to:

- inform about a danger**
- prevent an incorrect behaviour**
- inform about a regulation**



Canoe free zone



Sailing forbidden



Embarkation or disembarkation point



Ground connection to avoid a danger



Presence of a fitting out zone



Water level scale, matching a river category of difficulty



Directional signboards



This signs indicate to the paddlers an impassable obstacle that compels to suspend the sail. When you see a STOP sign, you must stop and disembark immediately.

Rescue

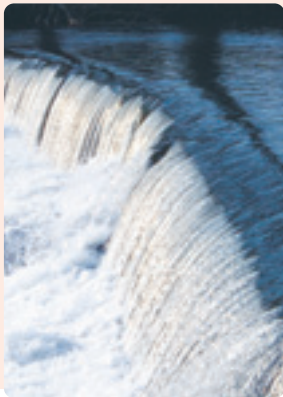
Cell phones are very helpful to call for help in case of accident.

Dial: 112. (European emergency number)

Do not overuse rescue when it is not well-justified.

Beware

A water movement that looks harmless can be fatal. It is often the case at the bottom of barrages and causeways. In such a situation, it is recommended to disembark and go round the obstacle on the river bank, or to use the fitting out zone after safe reconnaissance.



- Never get close the river locks and/or floodgates. The stream can suck you in.
- Try to sail inside the bends. Some branches can be dangerous on the outside. Do not catch them.
- Two weeks after your paddling experience, see a physician if you feel some flu symptoms and tell him about the river you practiced on.
- At sea, always check the weather forecast: wind, stream, tide, fog etc...

For further information, please check the following website:
www.sante.gouv.fr - "Zoonoses" section.

Environment: learn about it, love it!

Follow the rules: Hikers, campers, athletes, adventurers, whoever you are, try to live together in the best manner.

Respect the inhabitants:

- Drive slowly with shuttles.
- Park your vehicle in an appropriate spot.
- Walk on appropriate paths. Avoid walking on private fields.
- Respect hedges and fences.
- Obtain necessary authorizations before settling in.
- Beware of forest fires.
- Clean your spot before you leave.
- Respect everyone's peace.



- Try to plan a place used as Toilets.
- Be aware that water belongs to everyone.

The river is a complex ecosystem where wildlife is everywhere. Please highly respect it.

- Try to sail in the centre of the river.
- Always sail on an appropriate level of water.
- Disembark only at disembarking points.
- Respect fishermen.

Get insured !



Affiliated clubs

If you sail under the authority of a French federal structure, you must be given an official federal document: Carte Découverte (Discovery card), Pass'Canoe or Carte Canoe Plus (canoe plus card).

Authorized or registered structures If you sail under the authority of a commercial structure, registered by the French federation, you have the opportunity to take out complementary personal insurance in case of incident. Ask for information to the head of the structure.

- Naviguez de préférence au milieu de la rivière.
 - Assurez vous de naviguer avec un niveau d'eau suffisant.
 - Débarquez aux endroits prévus à cet usage.
- Respect des autres utilisateurs et notamment des pêcheurs :**
- Changez de tenue discrètement.
 - Soyez attentifs, observez longtemps à l'avance si un pêcheur est en action de pêche, s'il ne vous a pas vu, prévenez-le amicalement.
 - Ecartez-vous de la berge et de ses engins de pêche, passez aussi rapidement et silencieusement que possible.
 - Respectez les meilleures heures de pêche, tôt le matin ou en fin d'après-midi.
 - Evitez de naviguer les week-end d'ouverture et de fermeture de la pêche en 1^{ère} catégorie (2^{ème} week-end de mars et 3^{ème} week-end de septembre).
 - Informez-vous des accords kayakistes-pêcheurs et de la réglementation locale.
 - Dans tous les cas, sur terre ou sur l'eau, n'oubliez pas que vous devez assistance à toute personne en difficulté !

Réseau d'alerte

Participez au **réseau d'alerte** mis en place par la FFCK, pour assurer la protection et la préservation de l'environnement des sites de pratique. Il vous suffit de signaler tout problème ou toute pollution dont vous auriez été témoin en appelant le 01 48 89 29 12.



S'assurer

en toute tranquillité

Clubs affiliés



Si vous naviguez avec un club affilié de la FFCK, un titre fédéral doit obligatoirement vous être remis : Carte Découverte - Pass'Canoe ou Carte Canoe Plus.



Le titre comprend des garanties d'assurance en responsabilité civile et en individuelle accident couvertes par la Maif.



Des notices d'information sont à votre disposition dans tous les clubs ou consultables sur le site Internet de la Fédération Française de Canoë-Kayak : www.ffcanoe.asso.fr

Structures agréées ou conventionnées

Si vous naviguez avec une structure commerciale agréée ou conventionnée de la FFCK, vous devez pouvoir souscrire des garanties complémentaires en individuel accident. Demandez au responsable de la structure les informations nécessaires.

La FFCK recommande à ces structures les garanties proposées par le cabinet



DIOT Montagne
STRUCTURES D'ASSURANCE

111 avenue du Centenaire - BP 23
73704 Bourg Saint Maurice Cedex
Tel : 04 79 07 37 35
Fax : 04 79 07 27 01
Contact : ffckdiot@diot.fr

le canoë - kayak

pour tous !

“Le sport, par la discipline qu’il impose, fait découvrir la réussite de la règle, des bienfaits de l’effort gratuit et organisé. Par la vie en équipe, il donne le respect de la hiérarchie loyalement établie, le sens de l’égalité et de la solidarité et de l’indépendance. Il est incontestablement un excellent apprentissage des relations humaines, une remarquable école de sociabilité. Le sport participe à l’adaptation de l’enfant à la cité d’aujourd’hui.” - extrait de la doctrine des sports du Haut Comité des sports de 1964.

L’action “sport insertion” de la Fédération Française de Canoë-kayak s’adresse aux personnes défavorisées afin d’élargir leur environnement sportif, social et culturel en renforçant les liens entre

les jeunes et les moins jeunes de toutes catégories sociales, ethniques ou religieuses.

Le canoë-kayak est un sport qui force la connaissance de ses limites et la prise de décision pour assurer sa sécurité et celle des autres. Il induit des comportements respectueux et permet la mise en place d’actions de citoyenneté telles que le nettoyage des sites de pratique et de leurs abords.

C’est pourquoi la FFCK et ses structures membres s’engagent au quotidien à promouvoir les fonctions sociales et éducatives du canoë-kayak, pour en faire un moyen d’insertion accessible au plus grand nombre et décliner une offre adaptée aux attentes de toutes générations.



le canoë - kayak

au féminin

La FFCK favorise la pratique au féminin pour encourager plus de femmes à connaître le plaisir de la navigation en canoë-kayak. Ce sport regroupant une grande variété d'activités et de mode de pratique, en loisir comme en compétition, permet à chaque femme de trouver une activité adaptée à ses motivations, à ses formes d'expression.

25 %

des adhérents permanents de la fédération sont des femmes.

Nos championnes sont présentes sur la plupart des podiums des compétitions internationales en Kayak Polo, en Course en Ligne, en Slalom, en Freestyle, et en Descente.

En mettant en place des actions de formation de dirigeantes et de cadres, la FFCK veut améliorer les conditions d'accueil et les contenus de l'enseignement dans les structures, réfléchir à l'adaptation du matériel, structurer plus d'équipes féminines...



et faire en sorte que les femmes soit plus présentes dans les postes à responsabilité dans les instances dirigeantes et les équipes techniques.

La FFCK invite l'ensemble de ses structures à participer au concours national « Femmes et Sport » organisé par le Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative pour promouvoir l'image et le rôle des femmes dans le sport, et leur accès aux responsabilités, notamment dans les quartiers urbains sensibles.

Plus d'infos

www.ffcanoe.asso.fr

www.jeunesse.sport.gouv.fr/sport/sport_feminin.asp

handikayak : partager le plaisir de pagayer

Depuis de très nombreuses années, le canoë-kayak est pratiqué par des personnes atteintes de handicaps physiques, mentaux ou sensoriels.

Une pratique accessible à tous les publics

Les actions menées par les clubs et les comités portent sur les domaines suivants :

- l'accessibilité du matériel et des sites de pratique,
- la formation et l'information des cadres,
- l'accessibilité aux actions des clubs et aux manifestations sportives.

Le Calage

Le calage remplit plusieurs fonctions indispensables à une bonne navigation. Il permet d'avoir une position confortable et également de transmettre des forces propulsives, équilibratrices ou directionnelles.

Des aides peuvent être apportées par des calages complémentaires à ceux proposés d'origine par les constructeurs (coques hautes, gouttières en mousse, calage dorsaux ou latéraux adaptés...).

Il existe plusieurs coques sur le marché, réalisées à l'unité en fonction des besoins des pratiquants. Un protocole de recherche a été établi pour

proposer un siège de maintien multisports adapté au kayak utilisable par le plus grand nombre.

Simple ou double, la pagaie peut être utilisée par tous avec éventuellement quelques aménagements complémentaires (décroisement des pales, fabrication d'orthèses personnalisées...).



handikayak : partager le plaisir de pagayer

Des embarcations adaptées

Les kayaks d'initiation, doivent regrouper les caractéristiques suivantes :

- stabilité initiale importante,
- hiloire renforcé et de grande taille pour faciliter l'embarquement,

- équipement intérieur sans aspérité ou points risquant de provoquer des lésions.



Des clubs aménagés

De nombreux clubs se sont penchés sur l'accessibilité de leurs locaux à des personnes handicapées. Les points à surveiller particulièrement sont :

- l'accessibilité du parking et les cheminements jusqu'au club,
- les vestiaires et sanitaires accessibles,

- la présence d'un ponton adapté permettant le transfert d'un fauteuil vers le kayak et l'embarquement.

Manifestations Sportives

Chaque année, des manifestations sont ouvertes à des personnes handicapées (Rallye de la Baie des Phoques en kayak de mer, Marathon international de l'Ardèche, Rallye de la Loire, Traversée de Paris, Trikayakthlon de Sainte Marie...). Les Comités Régionaux et les clubs organisent également des manifestations spécifiques pour des personnes handicapées permettant de découvrir l'activité avec un encadrement et des conditions matérielles particulièrement bien adaptées.

Pour plus d'informations

Fédération Française de Canoë-Kayak
www.ffcanoe.asso.fr

rubrique "se renseigner"

Mail : handikayak@ffcanoe.asso.fr

Jean-Christophe GONNEAUD

06 09 02 58 97 et 04 67 22 68 19

Fédération Française Handisport

www.handisport.org

rubrique "pleine nature"

Mail : pleine.nature@handisport.org

Cédric GARREAU

06 13 06 56 80

des possibilités multiples... pour tous

Les trois milieux de pratique

L'eau calme (lac, cours d'eau, canal ou piscine)

L'eau vive (rivières ou dans les stades d'eau vive...)

La mer

Une offre et des modes de pratique diversifiés

- Haute rivière
- Descente loisirs
- Freestyle
- Randonnée
- Expédition
- Fitness
- Compétition

Le canoë-kayak : ses activités et les disciplines associées



le Canoë



les Gonflables



le Dragon Boat



le Kayak



la Nage
en eau vive



la Pirogue
(ou Va'a)



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
CANOE-KAYAK

Retrouvez toute l'actualité de la FFCK
sur le site Internet

www.ffcano.e.asso.fr



EAU VIVE

MER

EAU CALME

ADHÉRER

SE RENSEIGNER

PRATIQUER

VOUS CHERCHEZ UN CLUB PRES DE CHEZ VOUS ?
Explorer la rubrique PRATIQUER

