

# GUIDE DE L'ADHÉRENT 2021

## CANOË-KAYAK



# GUIDE DE L'ADHÉRENT 2021

## CANOË-KAYAK



### Cotisations 2021 :

Du 1er Janvier au 31 Décembre	Licences	Tarifs	Adhésion Pont d'Ouille Loisirs	Assurance IA Sport+ facultative (1)
Mineurs	1ère adhésion	130€	+ 2€	+ 10,90€
	Renouvellement	100€		
Majeurs	Loisirs	110€	+ 3€	
	Compétition	130€		

Du 1er Septembre au 31 Décembre	Licences (2)	Tarifs	Adhésion Pont d'Ouille Loisirs	Assurance IA Sport+ facultative (1)
Mineurs	Découverte	40€	+ 2€	+ 10,90€
Majeurs	Découverte	50€	+ 3€	

Du 1er Juillet au 31 Août	Licences	Tarifs	Adhésion Pont d'Ouille Loisirs	Assurance IA Sport+ facultative (1)
Mineurs	Été : juillet-août	45€	+ 2€	+ 10,90€
Majeurs	Été : juillet-août	65€	+ 3€	

(1) La souscription est facultative, mais le bulletin doit **obligatoirement** être rendu complété. Remise de 20% à partir du 2ème membre au sein d'un même foyer sur la 2ème, 3ème, ... licence. Règlement possible en plusieurs versements.

(2) Attention, la licence découverte ne donne pas accès au tarif «renouvellement» l'année suivante.

### À quoi correspond votre cotisation ?

**35 à 55€ sont reversés à la FFCK - 2.50 € sont reversés au Comité Régional - 5.50 € sont reversés au Comité Départemental - 1.50€ sont reversés à l'USPF.**

Le reste de votre cotisation contribue au bon fonctionnement du club et permet de financer partiellement les actions de celui-ci. Sachez qu'en 2019, les cotisations des adhérents représentaient environ 12% du total des recettes, la majorité des ressources provenant avant tout du service de location mais aussi des subventions.

### Renseignements complémentaires :

#### Bureau :

Président : Anne MEYER / Vice-Président : Nadège GUYOMARC'H / Secrétaire : Julien COURTEILLE / Trésorier : Tristan ROBIN

#### Salariés :

Yann PAPELEU / Manu BOUTROIS / Willem POLLET

Pont d'Ouille Loisirs - 11 Rue du Stade René Vallée - 14690 PONT D'OUILLY

02.31.69.86.02 / 06.26.25.17.59 / ck@pontdouilly-loisirs.com

<https://animation-locale.pontdouilly-loisirs.com/fr/>



### Le club de Canoë-Kayak

Affiliée à la **Fédération Française de Canoë-Kayak**, la section fait partie intégrante de l'association, Pont d'Ouille Loisirs. Créée en 1983, elle est actuellement présidée par Anne Meyer.

L'association **Pont d'Ouille Loisirs** apporte son aide à la section en mettant à disposition des locaux, du personnel (éducateurs sportifs, personnel d'entretien ...) et du matériel (véhicules, matériel nautique...).

En contrepartie, la section canoë-kayak gère tout le développement de cette activité et apporte ainsi la compétence, le bénévolat de ses adhérents, des résultats de haut niveau et tout un ensemble d'actions.

### École de pagaie - initiation et perfectionnement

#### C'est la réelle pépinière du club !

À partir de 8 ans, les enfants apprennent les techniques de navigation en eau calme, en eaux vives, en mer (lors de sorties) mais aussi les techniques de sécurité. Les enfants débutent dans le groupe initiation puis en fonction de leurs évolutions, naviguent dans le groupe perfectionnement. L'hiver, une troisième séance en piscine est proposée afin d'apprendre la technique de l'esquimautage.



### Compétition jeunes - U15 et U18 :

**U15 :** A la sortie du groupe perfectionnement et âgés entre 13 et 15ans, les jeunes évoluent dans le groupe U15 qui leur permet de se perfectionner en kayak-polo et en slalom. Le but étant d'apprendre les bases techniques dans ces deux disciplines avant d'intégrer les U18.

**En U18 :** Les jeunes s'orientent vers une pratique spécifique (kayak polo, slalom ou Loisirs). Dans chacune des pratiques, les séances sont encadrées.

Pour ceux qui s'orientent vers la compétition, l'objectif étant de performer en compétition nationale dans sa discipline. Pour les non compétiteurs, les séances permettront de progresser en eau plate et en eaux vives et de pouvoir découvrir de belles rivières.

Des stages sont proposés lors des vacances scolaires pour tous les adhérents du club !



### Groupe Adultes :

Chez les adultes comme pour le groupe U18, trois orientations sont possibles : Kayak-polo, slalom et Loisirs.

**En kayak Polo**, 3 équipes évoluent en niveau National. Les féminines en Nationale 1 (équipe bi-club intitulée « CD14 », les hommes en Nationale 1 et en Nationale 3 (mixte). Seuls les entraînements collectifs sont clairement identifiés, mais il est indispensable à ce niveau de compétition, d'avoir une pratique sportive et plus spécifique quotidienne.

**En slalom**, les compétiteurs évoluent en Nationale 2, en Nationale 3 et certains se sélectionnent aux Championnats de France. Les créneaux d'entraînements sont les mêmes que les U18 en slalom.

**Les adultes loisirs s'initient**, se perfectionnent en eau plate et en eaux vives afin de devenir des experts en rivière ! Ce groupe navigue régulièrement en semaine et propose différentes sorties en rivière et en mer tout au long de l'année et pour tous les niveaux (Chausey, La Cure, St Pierre de Bœuf, la Rouvre, Le Noireau...)

### Dragon Ladies

#### Une pagaie, des bienfaits !

Les séances sont pour toutes les femmes atteintes ou ayant été atteintes du cancer du sein, sans condition d'âge ni de niveau sportif. Les adhérentes peuvent être en cours de soin ou en rémission. Les seules conditions sont d'obtenir l'accord de leur médecin référent pour la pratique du Dragon-Boat, et de savoir nager. Les séances se déroulent à Pont d'Ouilleu ou à Caen.



### Les formations :

En étant adhérent à la section CK, vous pouvez devenir moniteur, arbitre, juges...

- **Les pagaies couleurs** : Au cours de l'année, des sessions de pagaies couleurs sont proposées. Ces sessions permettent de déterminer le niveau des pratiquants en eau calme et en eaux vive.

- **Devenir moniteur canoë kayak** : c'est possible ! La formation d'Aspirant Moniteur Fédéral Pagaie Couleur est le premier diplôme d'encadrement avant de s'engager sur la formation de Moniteur Fédéral de Canoë Kayak (ce qui permet, couplé avec un CQP de travailler contre rémunération de façon saisonnière). Première grande étape avant de se lancer sur le BPJEPS...

- **Formation d'Arbitres** de Kayak Polo (Régional et National) ainsi que des Juges de Portes de Slalom (Régional et National) : pour pratiquer en compétition, nous avons besoin des officiels.

- Pleins d'autres formations s'ouvrent à vous (via les comités départementaux et régionaux et la FFCK)

### Avec votre Licence vous vous engagez à :

- acquitter une cotisation annuelle fixée en Assemblée Générale,
- effectuer des journées de bénévolat au service de la location de canoë-kayak (défini par le Conseil d'Administration),
- respecter le règlement intérieur (conditions de navigation, utilisation des locaux, du matériel, ...),
- participer aux actions organisées par le club (nettoyage des rivières, sélectif de slalom, ...) selon les compétences et la disponibilité de chacun.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	17h45-18h45 U18/Séniors Slalom <b>JEAN</b>	14h-16h Groupes initiation et perfectionnement <b>YANN / MANU</b>	16h-18h Section Sportive U18 Kayak-Polo <b>WILLEM</b>	16h45-18h00 U18/Séniors Slalom <b>JEAN</b>	9h30-12h30 Séniors H & D Kayak-Polo <b>FRANÇOIS</b>
	18h30-20h00 Prépa physique U15 <b>BENOIT</b>	14h-16h U15 <b>WILLEM</b>	18h30-20h00 Bateau U18 <b>YANN</b>	20h00-21h45 Piscine Condé-sur-Noireau Esquimautage Novembre > Avril <b>YANN</b>	14h-16h Groupes initiation et perfectionnement <b>YANN / MANU</b>
16h-18h Section sportive Sport co/Muscu U18 <b>CORINNE</b>	18h30-20h30 Kayak-Polo Séniors H & D <b>FLORIAN</b>	16h30-18h U18/Séniors Slalom <b>JEAN</b>	18h30-20h30 Loisirs Adultes Avril>Octobre <b>YANN</b>	19h-21h U18 / Séniors H&F Kayak-Polo Novembre > Avril <b>FRANÇOIS</b>	15h-17h U18/Séniors Slalom <b>JEAN</b>
18h30-20h00 Prépa physique U18 <b>JEREMY</b>	14h- 17h Dragon Ladies Novembre > Avril 19h-21h Avril > Octobre <b>PATRICE</b>	14h00-17h30 U15 <b>WILLEM</b>			14h00-17h30 U15 <b>WILLEM</b>
<b>Légende :</b>					
Groupe U18 Kayak-Polo	Séances Loisirs	Séances Slalom	Séances Kayak-Polo mixtes	Séances initiation/perfectionnement	Dimanche
Groupe U15					10h00-12h00 Adultes Loisirs <b>ARNAUD</b>
					Matin ou après-midi Séniors Slalom <b>JEAN</b>