



COMITÉ  
BRETAGNE



## Semaine Régionale de découverte du Canoë-Kayak

Dans le cadre des Championnat du monde d'océan race en Canoë-kayak dans la baie de Quiberon, le comité Régional et le comité Départemental (56) de Canoë-kayak ont souhaité nous associer à cet évènement.

### Journée initiations KAYAK

**Mercredi 11 et Samedi 14 septembre 2019**

**Plage du Porigo - Quiberon**

Il y aura sur le site de la compétition un village où toute personne pourra faire des ateliers sportifs « adaptés ».

Vous trouverez ci-dessous le programme pour ces deux jours de rassemblement.

Les animations ont lieu toute la journée de 9h30 jusqu'à 17h.

### Accès :

Animation plage du Porigo à St Pierre Quiberon, suivre les indications « Parking Handikayak » en direction de la rue du fort neuf. Parking réservé à la Pointe Ribieren, voiture et camion, après le port Halliguen. Dépose minute proche du lieu d'animation. Plage du Porigo accessible à tous, avec vestiaires, toilettes et accès base nautique.



COMITÉ  
BRETAGNE



### Programme : Mercredi 11 Septembre

	Je découvre	Je joue
<b>Ultimate</b>	Chamboule tout avec des frisbees de différentes matières	Deux équipes : Petit match, 1 <sup>er</sup> à 5
<b>Biathlon laser</b>	Tir à la carabine	Biathlon laser
<b>Parachute</b>	Faire sortir les balles du parachute, les faire tourner, passer sous le parachute, tourner.	Faire tomber la balle dans le trou
<b>Kinball</b>	Jeu de tomate : avec je pousse av les bras, les fesses la tête.... Parcours moteur avec le Kinball. 2 cercles le plus de tours possibles en un temps donné.	Courses relais Lancer attraper
<b>Kayak</b>	Machine à pagayer Tour en pirogue ou Canoë 9 places	Confrontation un contre un en kayak déponté biplace

A l'issue de la journée chaque participant se verra remettre un diplôme de participation.



COMITÉ  
BRETAGNE



### Programme : Samedi 14 Septembre

	Santé	Découverte	Performance
<b>Ultimate</b>	Chamboule tout avec des frisbees de différentes matières	Deux équipes : Petit match, 1 <sup>er</sup> à 5	Match
<b>Tir à la carabine</b>		Tir à la carabine	Biathlon laser
<b>Kinball</b>	Parcours moteur avec le Kinball Manipulation 2à2	La chenille A 3 lancer le ballon le plus loin possible ; changer le lanceur Kinnommé	Alternance de lancer attraper entre deux équipes : points pour l'équipe qui attrape le ballon ou point Premier à 5
<b>Kayak</b>	Machine à pagayer	Tour en pirogue ou Canoë 9 places Confrontation un contre un en kayak déponté biplace :	14h : 2 courses 500m en kayak mer Course relais

# Description des activités

## **Ultimate :**

Sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque

Afin d'adapter le jeu, il sera proposé :

Des jeux de chamboule-tout avec des frisbees de différents matériaux

Exercice de visée avec frisbee.

Passe à 10.

Match

## **Parachute :**

C'est un jeu coopératif et non compétitif. L'objectif est le sens du rythme, la coopération, les sensations.

## **Kinball :**

Sport collectif utilisant un ballon opposant 3 équipes de 4 joueurs. L'objectif est de servir le ballon à l'une des équipes adverses de façon que cette dernière ne puisse pas le récupérer avant qu'il ne touche le sol.

L'équipe qui a le ballon (que ce soit au service ou pendant le jeu) choisit une des équipes adverses (généralement celle qui a le plus de points) en l'appelant par sa couleur, précédé de « **Omnikin** ». Trois joueurs maintiennent le ballon afin que le quatrième puisse le frapper de façon ascendante ou horizontale vers un endroit stratégique, le plus handicapant possible pour l'équipe choisie. Au moment de la frappe, les quatre joueurs de l'équipe attaquante doivent être en contact avec le ballon. Les joueurs de l'équipe désignée doivent rattraper la balle, avec n'importe quelle partie du corps, avant qu'elle ne touche le sol. Si l'équipe désignée rattrape la balle, elle la relance à l'équipe de son choix.

Pour adapter le jeu, il sera proposé :

Jeu de tomate

Parcours moteur avec le kinball

La chenille : les sportifs sont assis les uns derrière les autres, il faut passer le ballon derrière soit, se mettre debout et prendre place en bout de chenille.

Kinnommé : le lanceur appelle et nomme une couleur d'équipe qui doit attraper le ballon.

Règles pour le lancer/attraper : équipes en face à face : une équipe qui lance une équipe qui rattrape le ballon. Si l'équipe réceptionne le ballon 1 point sinon point pour les lanceurs.

## **Tir à la carabine laser :**

Il sera proposé :

Une initiation à la carabine laser

Un biathlon : course ou marche sur un parcours donné puis tir couché ou debout.

## **Kayak :**

Machine à pagayer : sur le sable machine pour apprendre à pagayer.

Casque à réalité virtuel : vous pourrez faire du kayak au sec. 😊

Randonnée en C9 ou pirogue avec des encadrants diplômés de la FFCK.

Courses :

Relais en biplace déponté : 4 personnes par équipe aller récupérer des pains flottants. La première équipe qui a ramené ses deux pains gagne.

500m : course en kayak mer sur une distance de 500m : départ et arrivée balisés en mer.

A l'issue de la journée chaque participant se verra remettre un diplôme de participation.



COMITÉ  
BRETAGNE



## Fiche d'inscription

Afin d'organiser au mieux la journée, ne pourrons participer aux ateliers que les personnes inscrites.

La participation est de 5 euros par personne.

Prévoir : pique-nique, crème solaire, chapeau, vêtements de pluie, vêtements confortable pour la pratique sportive, une tenue de rechange et des chaussures allant dans l'eau pour le kayak.

Nom	Prénom	Nom de la structure ou du club	Date de naissance	Numéro de licence*	Participation à la course du samedi	Test de natation ?

\*Ne pas remplir si vous n'en avez pas.

Inscription à rendre pour le **30 Juin 2019**, suite à votre inscription vous recevrez début juillet les horaires de passage pour les différents ateliers et nous ferons un rappel début Septembre.