



CANOË-KAYAK NEUILLY-SUR-MARNE

CKNM

Nos conditions d'inscription

A partir de 16 ans. Savoir nager 50 m et s'immerger
Certificat médical pour la pratique du canoë-kayak en loisir (ou en compétition)

Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s. Avant de vous inscrire, un parcours d'initiation vous est dédié : inscription lors des forums des associations de Neuilly sur Marne et Neuilly Plaisance.

Nos tarifs

Comprenant la licence et l'assurance de la Fédération Française de Canoë Kayak FFCK Parcours débutants de 5 séances à la rentrée de septembre : **40 €**
D'octobre à décembre pour les nouveaux débutants : **20 €**
Inscription annuelle de janvier à décembre (12 mois) : **110 € (120 € si Compétition)**

Matériel

Tout notre matériel est à votre disposition (hors habillement).

Pour plus d'informations

E-mail	contact@cknm.fr		
Téléphone	En semaine entre 10h et 17h	Vincent	07 62 62 46 64
	Soir et weekend	Sylvie	06 86 88 36 32
Site Internet	www.cknm.fr		
Page Facebook	www.facebook.com/acknm		

Nos séances hebdomadaires

PROGRESSION EAU-VIVE

Samedi
9h30 -13h30

Pour celles et ceux qui veulent s'engager dans une démarche de progression en vue de naviguer avec aisance en eau vive et/ou de pratiquer en compétition.

LOISIR SPORTIF

Samedi
14h00-17h30

Pour celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité de plein-air pour le plaisir sans rechercher spécialement la maîtrise technique ni la performance.

NAVIGATIONS LIBRES SUR LA MARNE

Echanges sur le groupe
WhatsApp du club.

Regroupements spontanés de pratiquants en capacité d'assurer leur propre sécurité.

Séances de piscine (Période scolaire) : Mardi de 20h00 à 22h30

Et tout au long de l'année

Les séances en bassin d'eau vive Cergy Pontoise ou Vaires-sur-Marne
Les descentes de rivières Epte, Cure, Vézère, Grand Morin, Chaux, Ardèche..
Les randonnées en mer Bréhat, Saint Malo, Golfe du Morbihan, Baie de Somme, Calanques ..
Des ateliers à thème Sécurité, navigation, météo, ...

Le parcours débutants

Le parcours d'initiation permet aux débutant(e)s de l'année d'acquérir des techniques de base, de l'aisance et des notions de sécurité mais aussi de confirmer leur goût pour l'activité.

40€ de participation sont demandés pour ce pack de 5 séances (assurance, matériel, transport).

A l'issue de ces 5 séances, un bilan est dressé avec les encadrants pour déterminer à quel(s) groupe(s) (voir **page de gauche**) vous pourriez participer en fonction de vos goûts et de vos aptitudes & profil. A la fin du parcours, une majorité des participants aura acquis un niveau Pagaie Blanche.

Vous déciderez alors d'adhérer ou non à l'association (**20€** pour la fin de l'année puis **110€** l'année suivante).

L'adhésion pleine et entière ouvre aussi l'accès aux séances de piscine, aux ateliers à thèmes, aux sorties accessibles, au passage des pagaies couleurs.

Nota 1 : l'adhésion requiert la présentation d'un dossier complet (fiche d'inscription & AI+ - Assurances Facultatives - complétées + règlement de la cotisation + certificat médical).

Nota 2 : il est possible de changer de groupe en cours d'année après avis de l'encadrant.

Le groupe Progression nécessite une pratique régulière (à minima 2 à 3 fois par mois).

Quel équipement pour débuter ?

Des chaussures (idéalement sans lacets) tenant aux pieds et ne craignant pas l'eau, un maillot de bain, un T-Shirt, Un K-Way en cas pluie, un bas de survêtement / collant fitness.

Évitez le coton ! Privilégiez les textiles synthétiques, la laine, ...

Si vous devez porter des lunettes de vue en navigation, **prévoir un cordon pour les attacher !** Serviette de bain et recharge sec.

A partir de novembre, vous devrez compléter votre équipement avec une combinaison néoprène légère et un blouson de kayak simple. Les premiers prix Décathlon sont suffisants pour commencer. Nous pourrions vous guider dans vos choix.

Inscription aux Forums des Associations de Neuilly Plaisance et Neuilly sur Marne



MER

Nous ne proposons pas de locations !

EAU-VIVE

Composé de bénévoles, notre club est orienté vers le tourisme sportif

Venez découvrir le Canoë Kayak !

Vous êtes sportif (ve), vous aimez l'eau et les activités de plein air ?

NOTRE CLUB EST FAIT POUR VOUS !

MARNE

