« LES SPORTS DE PAGAIE ÇA NE S'INVENTE PAS, ÇA S'APPREND ! »

Que l'on soit expérimenté, initié ou débutant, les règles basiques et de bon sens sont à respecter, afin d'éviter l'accident.

- **Je m'engage sur un parcours après m'être renseigné** sur les conditions de navigation et les niveaux d'eau
  - En mer : attention aux vents de terre, aux vagues, aux courants, aux marées…
  - En rivière : aux montées d'eau (lâchers de barrage, fonte des neiges, orages…) Je ne m'approche pas d'un barrage, ni par l'amont, ni par l'aval, le danger n'est pas loin.

- **Je préviens une personne à terre** de ma sortie (lieux et heures de départ et d'arrivée)

- **Je me renseigne auprès de pratiquants compétents et ou de professionnels** : un club de canoë-kayak de la FFCK, une base de sports d'eau vive, un centre nautique en mer, un loueur de canoë, un moniteur….

- **Je me remets en forme** si je n'ai pas pratiqué d'activité depuis longtemps. **Je révise les techniques de sécurité** même pour un pratiquant aguerri (savoir esquimauter est indispensable en kayak). Je ne surestime pas mes capacités techniques et physiques, je reprends progressivement.

- **Je m'équipe correctement** en fonction du parcours, des conditions météorologiques :
  - gilet de sauvetage adapté à mon gabarit et en bon état, sans gilet de sauvetage porté en cas de malaise, je coule !!!
  - casque en parcours en eau vive, ou proche de côtes rocheuses par mer agitée
  - combinaison néoprène pour l'eau froide
  - protections solaires
  - chaussures fermées sans lacets
  - embarcation adaptée à la sortie envisagée

- **Je ne pars jamais seul** et j'ai un moyen de communication et de signalement.

- **Je reste humble face à la rivière et aux éléments naturels**, qui peuvent parfois être sournois et dangereux.

Même les plus expérimentés savent renoncer !

FFCK
Canoë Kayak et Sports de Pagaie