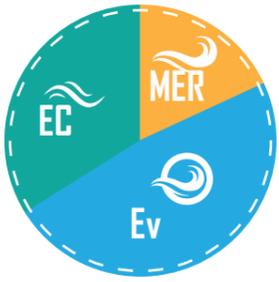


# Les sports de pagaie sont synonymes de détente et de plaisir. Cependant, des accidents peuvent survenir, tous peuvent être évités !



Tous les milieux de pratique sont concernés : Eau calme 34% / Eau vive 48% / Mer 18%

Pour profiter des sports de pagaie en toute sécurité,  
veillez à respecter les règles de sécurité et vous rapprocher d'une structure adhérente à la FFCK

## Gilet de sauvetage



**Tout le temps !**

Obligatoire et indispensable à votre sécurité. Seul le gilet vous assure la flottabilité nécessaire pour regagner votre embarcation ou la berge en cas d'incident, même en eau calme.

## Renseignez vous sur la difficulté du parcours, la météo et les niveaux d'eau



Une sortie se prépare, les rivières évoluent rapidement, un parcours facile peut devenir difficile en cas d'orage ou de lâcher d'eau d'un barrage en amont.

De même, les conditions en mer évoluent très rapidement. Consulter les sites spécialisés avant de partir (RiverApp, Vigicrue, Windguru, Ma rivière et moi, Windy, etc.), et prévenez vos proches de votre itinéraire et de l'heure d'arrivée prévue.



Les kayaks gonflables ne sont pas tous homologués pour dépasser la bande des 300m en mer. Ils ne sont pas tous adaptés à l'eau vive, vérifiez les caractéristiques de votre bateau avant de vous engager sur un parcours.

## Vous pouvez naviguer sur divers milieux Veillez à adapter votre matériel à votre pratique



**En mer**

En mer, utilisez votre leash, lien entre vous et votre embarcation.



**En rivière**

N'utilisez pas de leash en rivière, il accentue fortement les risques de coincement !

## Casque obligatoire

Eau Calme  
(Classe I)

Eau Vive  
(Au delà de la classe II)

Porter des chaussures vous permettra de ne pas vous blesser aux pieds lors des phases d'embarquement, ou lors d'un dessalage.



Secours à terre : appelez le **112**  
Secours en mer : appelez le **196**

# Demandez conseil à des cadres diplômés

