

Lieu

Voir plan annexé.

Club-house - Pointe de la Jonction

Sentier des Saules 27

Les cours se tiennent sur l'Arve, le Rhône et différentes rivières aux alentours de Genève.

+1 ou 2 cours en piscine.

Piscine des Contamines

Rue Michel-Chauvet 22

Horaires

Cours en rivière

Lundi - mardi - mercredi

18h à environ 20h

(maximum 22h selon sortie)

Cours en piscine

Vendredi

20h25 à 21h00

Prérequis

Débutant (lundi – mardi)

Présence obligatoire aux deux premiers cours en rivière.

Intermédiaire (jeudi)

Avoir participé au cours débutant (classe 2)

Avancé (jeudi)

Avoir participé au cours intermédiaire (classe 3)

Programme

Apprendre à pagayer, à manœuvrer dans les courant et les rapides, à lire la rivière.

Apprendre à chavirer en piscine, à sortir du bateau ou à esquimauter.

Découvrir la nature sous un nouvel angle et partager des émotions en équipe.

Difficultés progressives, adaptées à la météo et au niveau de chacun.

Maîtriser les courants en classes 1, 2 et 3, gagner en autonomie et pourquoi pas, devenir membre et naviguer en toute indépendance.

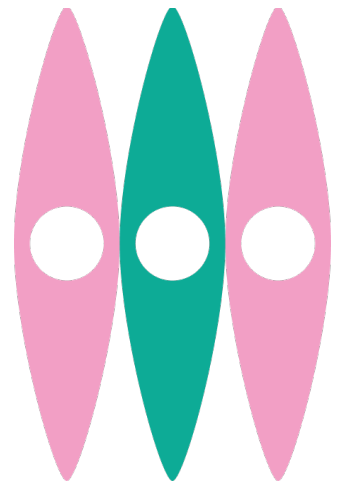
Équipement

Vestiaires à disposition, s'équiper selon la météo :

- Maillot de bain
- T-shirt ou Pull : synthétique, lycra, fine polaire, pas de coton
- Combi néoprène 2-3 mm sans manches (salopette) **ou** short de bain + collant thermique (au besoin)
- K-way non doublé
- Chaussons néoprène ou vieilles baskets
- Serviette

Fourni par le club

Kayak, pagaie, gilet, casque et jupette



Conditions

Dès 18 ans

Savoir bien nager

Assurance accident obligatoire

Condition physique adaptée à un sport d'extérieur

Inscriptions

1. Remplir le formulaire sur le site :
canoë-club-geneve.ch/cours/inscription-aux-cours/?form=2
2. Attendre la confirmation (environ un mois avant le cours)
3. Effectuer le paiement avant le début du cours dès confirmation pour garantir sa place
4. Profiter de la glisse

Adresse du club-house

Pointe de la Jonction
Sentier des Saules 27
1205 Genève

En bus

Arrêt Jonction à 500m: 2, 3, 7, 10, 11, 14, 19
Arrêt Pointe de la Jonction à 200m: 91

En véhicule

Accès limité, éviter de venir en voiture .

Passer par le Parc de la Jonction (ancien dépôt).
Si les portails sont fermés, prendre la rue de la Truite et le sentier des Saules.



Adresse de la piscine

Piscine de l'École des Contamines
Rue Michel-Chauvet 22
1208 Genève

En bus

Arrêt Contamines : lignes 1, 5 et 8
Depuis l'école, descendre l'escalier au niveau de la salle de piscine.

