



# ASCMR CANOE KAYAK



## CONSIGNES A RESPECTER LORSQUE LE CLUB EST FERME (pas d'entraîneurs)

### Je navigue en Sécurité



Je suis à jour de licence

Car sans elle :

- je n'ai pas le droit de naviguer
- je ne suis pas assuré(e)



Je fais attention à la météo

Je ne navigue pas :

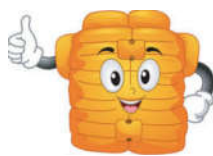
- s'il y a du brouillard
- s'il fait moins de 0°
- s'il y a un risque d'orages
- s'il y a une alerte météo



Je ne navigue pas quand il fait nuit ou quand ma séance se termine de nuit



Je ne navigue pas quand le bassin n'est pas praticable (*vagues, glace, etc.*)



Je mets un gilet de sauvetage  
J'adapte ma tenue au temps



Je ne navigue pas seul(e)  
Je trouve un(e) partenaire d'entraînement.

### J'organise ma séance d'entraînement



AVANT la séance, je demande à l'entraîneur quel entraînement je dois faire

*(Ne concerne pas les vétérans)*



Pour faire de l'équipage, je demande AVANT la séance quel bateau je peux utiliser



Je m'inscris sur le cahier.

J'indique l'heure de début et la durée prévue de ma séance



Je n'ai pas de bateau attribué :  
je demande quel bateau je peux utiliser.



J'utilise le bateau qui m'est attribué(e)

*Je ne prends pas celui d'un autre membre*

### Pendant ma séance d'entraînement



Je fais ma séance sérieusement pour qu'elle me soit profitable.



Je suis attentif(ve) aux autres athlètes qui s'entraînent

### Après ma séance d'entraînement



Je nettoie mon bateau  
Je le range à sa place



Je signale les problèmes rencontrés et les éventuels dégâts pour qu'ils soient réparés