

CERCLE DES REGATES DE BRUXELLES KAYAK



www.crbk.be

LE CLUB



Cercle des Régates de Bruxelles
Kayak

Fondé en 1979, le **Cercle des Régates de Bruxelles Kayak** (CRBK) compte actuellement plus de cent cinquante membres.

Ceux-ci se consacrent à la compétition dans diverses disciplines comme la course en ligne ou la descente de rivière, ou pratiquent le canoë-kayak dans un but de délassement.

Des activités variées (initiations, esquimautage, entraînements, déplacements sur les rivières ardennaises ou à l'étranger, stages) sont organisées régulièrement.

Le CRBK dispose d'installations situées au sud de Bruxelles (commune d'Anderlecht) en bordure du canal Charleroi-Bruxelles, ce qui permet la pratique du canoë-kayak en semaine comme le week-end.

Les informations concernant la vie et les activités du club sont disponibles sur le site www.crbk.be.

Le CRBK accueille des participants à partir de l'âge de 9 ans.

Il est bien évidemment nécessaire de savoir nager. Pouvoir nager 50 mètres sans mettre pied à terre est le minimum requis.

Le CRBK est affilié à la Fédération Francophone de Canoë (FFC), qui est elle-même membre de la Fédération Royale Belge de Canoë.

LOISIR

Des entraînements en groupe sont organisés sur le canal à Anderlecht. Des sorties en randonnée, en mer, canaux ou rivières, sont organisées régulièrement.

Les membres adultes et autonomes peuvent également accéder aux locaux et naviguer en dehors des entraînements réguliers, y compris en soirée.

Les entraînements ont lieu les mardi 18h, jeudi 18h30 et samedi 14h.

COMPETITION

Les compétiteurs participent à des entraînements et stages en eau vive, en Belgique et à l'étranger, et prennent principalement part aux compétitions de descente de rivière.

Les entraînements ont lieu les mardi 18h, jeudi 18h30, samedi 14h et dimanche 10h.

ACTIVITES



ECOLE DE PAGAIE

L'école de pagaie propose aux jeunes l'apprentissage du canoë-kayak par le biais de diverses disciplines. Les jeunes dans leur première ou deuxième année de pratique acquièrent efficacement les bases techniques, découvrent les différents milieux et disciplines, et progressent tout en s'amusant.

Les séances ont lieu le mardi de 18h à 20h30 et le samedi de 14h à 16h, de septembre à novembre et de mars à juin, en fonction des conditions climatiques. Si celles-ci sont trop rudes, d'autres activités sont proposées (jogging, natation).

PERFECTIONNEMENT

Les jeunes issus de l'école de pagaie et ayant au moins un an de pratique peuvent améliorer leur technique, participer à diverses animations, et débiter en eau vive et en compétition. Ils participent aux stages du Pôle Jeunes Descente de la FFC.

Les séances encadrées ont lieu le mardi de 18h à 20h30 et le samedi de 14h à 16h.

ADULTES DEBUTANTS

Des sessions d'initiation composées de 3 modules sont organisées pour les adultes débutants désirant découvrir le kayak :

- 1) Séance *Découverte* : une séance d'initiation permet d'effectuer un premier essai et de rencontrer nos moniteurs, de découvrir nos locaux, le matériel mis à disposition, et notre approche du kayak
- 2) Module *Technique de base* : une série de 15 séances d'initiation et d'apprentissage technique en eau plate et en piscine, sur 8 semaines consécutives. Les séances ont lieu en soirée en semaine (18h-20h) et le samedi (14h-16h).
- 3) Module *Découverte de l'eau vive* : un week-end en Ardenne sur une rivière de classe 2-3.

Ces sessions sont organisées à partir d'avril. Elles s'adressent principalement aux adultes débutants qui ne sont pas encore membres du CRBK.

Le CRBK fournit bateaux, gilets, pagaies et casques.

Les vêtements de navigation ne sont pas fournis. Pour la saison chaude, prévoir un short, un T-shirt et des chaussures fermées à semelle fine (type chaussons néoprène ou plastique). Privilégiez des vêtements qui collent à la peau. Si vous portez des lunettes, prévoyez une cordelette pour les attacher autour de votre cou.

INFORMATIONS PRATIQUES



Le CRBK est locataire du centre Adepts d'Anderlecht, **rue des Grives, 53 à 1070 Bruxelles**. L'accès en est facile :

- En voiture : ring Sortie 16 (Anderlecht/St Pieters-Leeuw), suivre Anderlecht
- En métro : Ligne 1B - Station CERIA
- En bus : De Lijn 170/171/144/145, STIB 75/98

Le CRBK dispose de :

- Vestiaires avec douches et sanitaires
- Une cafétéria
- Deux espaces de stockage du matériel.

Le CRBK est doté d'un parc de matériel :

- Kayaks de compétition descente et course en ligne, adultes et enfant
- Kayaks légers pour la pratique loisir
- Divers kayaks polyéthylène pour l'école de pagaie et la randonnée.

Pour ses déplacements, le CRBK est équipé de 2 remorques porte-bateaux

Le CRBK a accès à la piscine du CERIA chaque mardi de 19h15 à 20h15 (hors vacances scolaire), pour travail technique et natation.

Pour tout renseignement, contacter le responsable sportif :

COTISATIONS ANNUELLES

| | |
|----------------------------------|-------|
| Membre effectif | 70 € |
| 2ème membre* | 60 € |
| Famille* | 150 € |
| Usage de bateaux club** | 30 € |
| Usage de bateaux club (famille)* | 60 € |
| Stockage bateau personnel | 15 € |

**Les cotisations 2ème membre et famille s'appliquent uniquement à des membres vivant sous un même toit.*

***Les membres âgés de moins de 13 ans ne paient pas de participation pour usage de bateaux club.*

Ces tarifs incluent la licence FFC ainsi qu'une assurance en dégâts corporels et en responsabilité civile.

SESSIONS D'INITIATION

| | |
|-----------------------------|-------|
| Séance découverte | 15 € |
| Module technique de base | 100 € |
| Module découverte eau vive* | 60 € |

**Logement/repas/navettes sur place compris, frais de déplacement non compris.*

Ces tarifs incluent une assurance en dégâts corporels et en responsabilité civile.

Serge Guban
0494 25 94 30
sergeguban@gmail.com