

## ORGANISATION DROLES DE RAMES - CKCA

Le CKCA permet aux membres de l'Association Drôles de Rames de pratiquer le Dragon Boat, en mettant à disposition les moyens humains et matériels. A ce titre, en tant qu'adhérent au CKCA, vous recevrez régulièrement des informations par mails sur les activités du club.

Les valeurs que nous défendons sont :

Respect de l'autre  
Cohésion  
Dépassement de soi  
Convivialité

Notre association, gérée par des bénévoles, organise tout au long de l'année différentes manifestations afin de récolter des fonds pour mener à bien ses projets. Vous serez parfois sollicités pour nous aider dans l'organisation de ces différents événements.

[www.drolesderames.com](http://www.drolesderames.com)  
[www.kayak-annecy.com](http://www.kayak-annecy.com)

[drolesderames@hotmail.fr](mailto:drolesderames@hotmail.fr)

et sur :



Ne pas jeter sur la voie publique. Photos : Gilles Bertrand - Albert Driancourt

# LIVRET D'ACCUEIL

## Drôles de Rames....

### Drôles de Dames

## Les Dragon Ladies du Lac d'Annecy

Notre association vient en aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein en leur proposant une activité sportive :

### LE DRAGON BOAT

Les entraînements ont lieu au CKCA  
(Canoë Kayak Club d'Annecy)  
Base Nautique des Marquisats  
33 rue des Marquisats  
74000 ANNECY





Pour faire partie des Dragon Ladies, vous devez vous inscrire auprès du club CKCA, **et** auprès de l'Association Drôles de Rames.

## INSCRIPTION AU CKCA

Licence auprès de la FFCK (Fédération Française de Canoë-Kayak), d'un montant de 100 €. Chèque à établir au nom du CKCA.

Période : du 01/01 au 31/12

Certificat médical obligatoire - Savoir nager 25 m.

Le dossier complet peut être téléchargé sur le site :

[www.drolesderames.com](http://www.drolesderames.com)

A compléter et à rapporter à la personne chargée de l'accueil des Ladies le samedi matin, lors du premier entraînement.

## ADHESION A L'ASSOCIATION DROLES DE RAMES

Bulletin d'adhésion à télécharger sur le site :

[www.drolesderames.com](http://www.drolesderames.com)

Adhésion d'un montant de 20 €\* par chèque à l'ordre de l'Association Drôles de Rames.

Période : du 01/05 au 30/04

Cette adhésion est obligatoire pour faire partie de l'équipe 'Dragon Ladies'.

\* Un tee-shirt rose à manches longues offert par notre partenaire Adréa Mutuelle.

## SEANCE D'ESSAI

Possibilité de faire une séance d'essai de Dragon Boat, prévoir 5 € pour l'assurance. Nous avertir par mail de votre venue :

[drolesderames@hotmail.fr](mailto:drolesderames@hotmail.fr)

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Tenue conseillée :

En été : Short ou bermuda  
Tongs ou chaussures en plastique  
Casquette et lunettes solaires (si besoin)  
Bouteille d'eau  
Crème solaire

En cas de mauvais temps, prévoir un pantalon imperméable et une veste étanche.

En hiver : Pantalon imperméable sur collant chaud  
Haut étanche  
Gants ou manchons  
Chaussures fermées  
Bonnet et gants  
Bouteille d'eau

Les gilets de sauvetage (obligatoires sur le bateau) sont fournis par le club, ainsi que les pagaies.

## ENTRAINEMENTS

SAMEDI DE 10H A 12H

RDV à la base nautique des Marquissats à 9h30 pour être prête et sur l'eau à 10h.

La mise à l'eau des bateaux se fait avec l'aide de toutes les ladies, ainsi que le rangement des bateaux et du matériel en fin de séance.

Mise à disposition par le club d'un vestiaire collectif femmes (avec douches collectives), ainsi que de casiers (prévoir un jeton).