

Prenez le temps... de prendre le temps de vous évader...

L'instruction n'est pas un battage publicitaire, et n'a pas besoin d'un boniment de vente, en fait, c'est un investissement personnel pour votre futur. Elle permet à chaque individu de développer son sens critique, son jugement et ses opinions afin de pratiquer le kayak de mer et le canot en toute sécurité et en harmonie avec l'environnement.

Prenez-la au sérieux parce qu'elle vous assure de merveilleux plaisir.

Objectif du cours

Première étape de progression en canot, ce niveau inclut les techniques de pagaie élémentaires en eau calme, à l'avant comme à l'arrière. Il couvre aussi les règles de sécurité, le sauvetage et le transport.

Préalable

Aucun.

Durée

2 jours (minimum 16 heures).

Brevet

Le brevet est émis pour toute réussite par Canot Kayak Québec. CKQ

Référence

Manuel technique du canot, éditeur Marcel Broquet

Guide de sécurité nautique, édité par Transports Canada et disponible en version électronique

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : canotage, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

TECHNIQUES

Mise à l'eau	Propulsion circulaire (pratique comme équipier arrière)
Embarquement et débarquement	Marche avant en ligne droite (équipier arrière)
Appel actif	Coup d'arrêt
Écart actif	Changer de place avec son partenaire
Incidence (équipier avant)	Déplacement latéraux
Propulsion	Virages
Coup en J (équipier arrière)	Appel débordé

THÉORIE

Sauvegarde de l'environnement	Choix d'un aviron
Partie du canot	Ressources
Partie de l'aviron	

SÉCURITÉ

Gestion des risques	Transport du canot à 4
Éléments de sauvetage	Transport du canot par véhicule
Équipement réglementaire	Manœuvre de récupération en T (sauveteur)
Transport du canot à 2	Manœuvre de récupération en T (technique)