

Objectif du cours

Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo. Évaluer la mise en application de ces techniques.

Préalable

Aucun.

Durée

1 journée (minimum 7 heures).

Brevet

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

Référence

Manuel technique du kayak de mer, éditeur Marcel Broquet

Guide de sécurité en kayak de mer, édité par Transport Canada et disponible en version électronique

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

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

Kayak_de_mer_Niveau_I_2014 Canot Kayak Québec www.canot-kayak.qc.ca

TECHNIQUES

Transport et manutention du kayak	Rétropulsion
Ajuster son kayak	Arrêt
Mise à l'eau et accostage à deux	Propulsion circulaire
Mise à l'eau et accostage seul	Rétropulsion circulaire
Équilibre	Appel en traction
Propulsion	Appui en poussée

THÉORIE

Le kayak	Entretien des équipements
La pagaie : nomenclature	Habillement
La pagaie : caractéristique	Lecture du plan d'eau
Équipements de sécurité	Ressources

SÉCURITÉ

Gestion des risques	Manœuvre de récupération en T (récupérateur)
Prévention des blessures	Manœuvre de récupération en T (récupéré)
Sécurité sur l'eau	Technique du radeau
Sortie en contrôle	