

AKC

ÉPAO

ATELIER DE PREMIER CONTACT EN KAYAK DE MER

Technique

- (01) - Transport et manutention du kayak
- (02) - Ajuster son kayak
- (03) - Mise à l'eau et accostage, seul, à deux
- (04) - Équilibre
- (05) - Propulsion
- (06) - Rétropulsion
- (07) - Arrêt
- (08) - Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire

Théorie

- (09) - le kayak
- (10) - la pagaie
- (11) - Équipements de sécurité

Sécurité

- (12) - Prévention des blessures
- (13) - Sécurité sur l'eau