

AKE

ÉPAO

ATELIER D'ESQUIMAUTAGE EN KAYAK DE MER

Technique

- (01) - Ajuster son kayak
- (02) - Gîte
- (03) - Appui en poussée
- (04) - Appui en suspension

Théorie

- (05) - Attitude préventive et sécuritaire

Sécurité

- (06) - Prévention des blessures
- (07) - Récupération à l'esquimaude seul
- (08) - Récupération à l'esquimaude en pointe
- (09) - Récupération à l'esquimaude en parallèle