

**AKP**

**ÉPAO**

**ATELIER DE RÉCUPÉRATION EN KAYAK DE MER**

### **Technique**

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

### **Théorie**

- (05) - Attitude préventive et sécuritaire

### **Sécurité**

- (06) - Prévention des blessures
- (07) - Sortie en contrôle
- (08) - Manœuvre de récupération à l'esquimaude
- (09) - Manœuvre de récupération en T
- (10) - Technique radeau
- (11) - Auto récupération avec ballon de pagaie
- (12) - Remorquage par contact
- (13) - Remorquage d'un nageur