

## 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

De familiariser le participant novice ou sans expérience à des notions de base très importantes pour la pratique du canot en toute sécurité.

Une excellente formation pour s'aventurer sur un plan d'eau calme, en randonnée d'une heure et plus.

Vous allez être en situation de pratique durant la majorité de la journée, très peu de théorie.

### Préalable

Aucun.

### Durée

8 heures

### 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](http://www.loisirquebec.com)

### TECHNIQUES

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

### THÉORIE

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

### SÉCURITÉ

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