

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 kayak de mer en toute sécurité.

Une excellente formation pour s'aventurer sur un plan d'eau calme (sans marée) avec un kayak solo, 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

5 heures

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

THÉORIE

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

SÉCURITÉ

Prévention des blessures	Manœuvre de récupération en T (récupérateur)	Sortie en contrôle
Sécurité sur l'eau	Manœuvre de récupération en T (récupéré)	