

**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 plaisirs.

**Objectif de l'atelier**

Associer plaisir et sécurité durant l'atelier. Donner au kayakiste novice ou sans expérience quelques connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo.

**Préalable**

Aucun

**Durée**

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

**TECHNIQUES**

Ajuster son kayak	Appui en poussée	Récupération à l'esquimaude en pointe
Gîte	Appui en suspension	Récupération à l'esquimaude en parallèle

**THÉORIE**

Le kayak	Équipements de sécurité	Attitude préventive et sécuritaire
La pagaie		

**SÉCURITÉ**

Prévention des blessures

---