

**FKA**

**ÉPAO**

**APPRENTISSAGE DU KAYAK DE MER**

**Technique**

- (01) - Transport et manutention du kayak
- (02) - Ajuster son kayak
- (03) - Mise à l'eau et accostage, seul, à deux
- (04) - Équilibre
- (05) - Propulsion
- (06) - Rétropulsion
- (07) - Arrêt
- (08) - Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire
- (09) - Appel en traction
- (10) - Appui en poussée

**Théorie**

- (11) - le kayak
- (12) - la pagaie
- (13) - Équipements de sécurité
- (14) - Entretien de l'équipement
- (15) - Habillement
- (16) - Lecture du plan d'eau
- (17) - Ressources

**Sécurité**

- (18) - Prévention des blessures
- (19) - Sécurité sur l'eau
- (20) - Sortie en contrôle
- (21) - Manœuvre de récupération en T, récupérateur, récupéré