

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 [T29-18-2009-fra.pdf \(PDF, 5365 Ko\)](#).

Guide de sécurité nautique, édité par Transport Canada [TP_511fra.PDF](#)

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : [kdm, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com](#)

Canot Kayak Québec [www.canot-kayak.qc.ca](#). [Kayak de mer Niveau I](#)

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)	

Take the time ... to take the time to get away...

Instruction is not hype, and doesn't need a sales boniment, in fact, it's a personal investment for your future. It allows each individual to develop his or her critical sense, judgment and opinions in order to practice sea kayaking and canoeing safely and in harmony with the environment.

Take it seriously because it ensures you wonderful pleasure.

Course Description

To familiarize the novice or inexperience participant with very important basics for the practice of sea kayaking safely.

An excellent course to venture on a calm water (no tidal) with a solo kayak, for an hour or more.

You will be in practice for the majority of the day, very little theory.

Prerequisites

None.

Course Length

5 hours

Reference

Manuel technique du kayak de mer, éditeur Marcel Broquet

Sea kayaking Safety Guide, edited by Transport of Canada [T29-18-2009-eng.pdf \(PDF, 5570 KB\)](#).

Safe Boating Guide, edited by Transport of Canada [TP_511eng.pdf](#)

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : [kdm, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com](#)

Canot Kayak Québec [www.canot-kayak.qc.ca](#). [Kayak de mer Niveau I](#)

TECHNIQUES

Transport and handling of the kayak	Adjust your kayak	Reverse Stroke	Reverse Sweep Stroke
Two-person launching and docking	Edging	Stopping	Draw Stroke
Launching and docking alone	Forward Stroke	Forward Sweep Stroke	Low Brace

THÉORIE

Kayak	Safety equipment	Clothing	Ressources
Paddle	Maintenance of equipment	Reading the body of water	

SÉCURITÉ

Injury Prevention	T-recovery manoeuvre (recuperator)	Wet Exit
Safety on the water	T-recovery manoeuvre (recovered)	