

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

Je désire améliorer mon coup de pagaie afin de me déplacer en toute aisance ? Cet atelier est tout recommandé.

Associer plaisir et sécurité lors d'une soirée. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances de base des différentes techniques de propulsion en kayak de mer et leurs applications selon les éléments du milieu marin.

La propulsion, une façon efficace de se déplacer en ligne droite avec le moindre effort!

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

TECHNIQUES

Ajuster son kayak	Rétropulsion	Propulsion circulaire	Gîte
Propulsion	Arrêt	Rétropulsion circulaire	

THÉORIE

Le kayak	Équipements de sécurité	Attitude préventive et sécuritaire
La pagaie		

SÉCURITÉ

Prévention des blessures	Sécurité sur l'eau
--------------------------	--------------------