

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 de l'atelier

Quoi faire si je chavire avec mon kayak ? Cet atelier est tout recommandé.

Associer plaisir et sécurité durant l'atelier. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base des différentes techniques de récupérations en kayak de mer et leurs applications selon les éléments du milieu marin.

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

Appui en poussée

Équilibre

Appui en suspension

THÉORIE

Attitude préventive e sécuritaire

SÉCURITÉ

Prévention des blessures

Technique radeau

Sortie en contrôle

Auto récupération avec ballon de pagaie

Manœuvre de récupération à l'esquimaude

Remorquage par contact

Manœuvre de récupération en T (récupérateur)

Remorquage d'un nageur

Manœuvre de récupération en T (récupéré)