

**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 du cours**

Outiller le kayakiste initié afin d'augmenter la sécurité de sa pratique, pour lui et les personnes qui l'accompagnent.

Être en mesure de distinguer l'état du plan d'eau, d'assurer sa sécurité, de prévenir plusieurs problèmes, de prêter assistance à un kayakiste la requérant et plusieurs autres éléments indispensables de sécurité.

Ce cours ne saurait remplacer un stage de niveau II, mais il permet la pratique des éléments de sécurité indispensables. Et fait un très bon complément du niveau I (manœuvre de sécurité) ou un niveau II KDM (augmentation du temps de pratique).

**Préalable**

PC - Compétence de base ou CKQ - Kayak de mer I ou expérience équivalente.

**Durée**

1 journée (minimum 7 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**

Transport et manutention du kayak	Ajuster son kayak	Arrêt	Appui en poussée
Mise à l'eau et accostage seul	Équilibre	Appel en godille	Appui en suspension

**THÉORIE**

Équipements de sécurité	Habillement	Le kayak	Météo	Lecture du plan d'eau
Signalisation et communication	Réparation	La pagaie	Ressources	

**SÉCURITÉ**

Prévention des blessures	Récupération à l'esquimaude en pointe (récupéré)
Pratique sécuritaire	Récupération à l'esquimaude en parallèle (récupéré)
Plan de route	Manœuvre de récupération en T (récupérateur)
Hypothermie	Manœuvre de récupération en T (récupéré)
Gestion des risques	Remorquage par contact (remorqueur)
Sortie en contrôle	Remorquage par contact (remorqué)
Nage avec un kayak	Remorquage d'un nageur (remorqueur)
Auto récupération avec ballon de pagaie	Remorquage d'un nageur (remorqué)
Récupération à l'esquimaude en pointe (récupérateur)	Technique du radeau
Récupération à l'esquimaude en parallèle (récupérateur)	