

Introduction aux techniques fondamentales du kayak de mer en eau calme.

Description de la formation

Il s'agit du principal point de départ pour la progression des habiletés en kayak de mer de Pagaie Canada. En se concentrant sur les habiletés et les connaissances de base, la formation « Compétence de base » invite les participants à faire de courtes excursions en kayak dans des eaux calmes et protégées.

Prérequis

Aucun

Brevet

Le brevet est émis pour toute réussite par Pagaie Canada PC

Durée minimale de la formation

8 heures de formation (1 journée) incluant au moins 6 heures d'activité sur l'eau.

HABILETÉ À PAGAYER | PADDLING SKILLS

Propulsion	<i>Forward Stroke</i>	Appel en traction	<i>Draw Stroke</i>
Rétropulsion	<i>Reverse Stroke</i>	Gîte	<i>Edging</i>
Appui en poussée	<i>Low Brace</i>	Arrêt	<i>Stopping</i>
Propulsion circulaire	<i>Forward Sweep Stroke</i>	Soulever et transporter le Kayak	<i>Lifting and Carrying a Kayak</i>
Rétropulsion circulaire	<i>Reverse Sweep Stroke</i>	Mise à l'eau et accostage	<i>Launching and Landing</i>
Pivots	<i>Pivots</i>		

HABILETÉS DE RÉCUPÉRATION | RE-ENTRY SKILLS

Dessalage	<i>Wet Exit</i>	Vider le kayak	<i>Emptying the kayak</i>
Récupération assistée	<i>Assisted Re-entries</i>		

CONNAISSANCES | KNOWLEDGE

Navigation	<i>Navigation</i>
Règlement sur les abordages	<i>Collision Regulations</i>
Prévention des blessures	<i>Injury Prevention</i>
Conscience des risques liés au soleil	<i>Sunsense</i>
L'équipement de sécurité et autres équipements requis	<i>Paddling and Safety Equipment</i>
Les parties d'un kayak et l'accastillage	<i>Kayak Part Names and Outfitting</i>
Évaluation et atténuation des risques	<i>Risk Assessment and Mitigation</i>
L'impact des kayakistes sur l'environnement	<i>Impact of Kayakers on the Environment</i>