

## CONTENU DU COURS

**\*\* PRIVÉ \*\***

Préalable : Variable selon les techniques choisies.  
Durée de la formation : Minimum 3 heures  
Ratio minimal : 1 moniteur pour 1 participants  
Ratio maximal : 1 moniteur pour 2 participants

### Technique(s) à pratiquer :

Voici des suggestions de techniques. Sélectionner un maximum de 4 techniques

Récupération :  Assisté en eau profonde (T)  Auto-récupération avec ballon  
 Appuie en poussée  Appuie en suspension  
 Esquimaude en T  Esquimaude en parallèle  
 Esquimautage  Remorquage par contact  
 Autre : \_\_\_\_\_

Manceuvres :  Propulsion  Rétropulsion  
 Propulsion circulaire  Rétropulsion circulaire  
 Appel en traction  Appel en godille  
 Gouvernail arrière  
 Autre : \_\_\_\_\_

### Ce que vous devez apporter :

-kayak, jupette, pagaie, VFI, sifflet, pompe ou écope, corde flottante de 15 mètres minimum.

#### Pour votre confort, il serait préférable d'avoir :

- des chaussures pour aller dans l'eau
- des vêtements isothermiques (wetsuit ou drysuit), selon les conditions climatiques
- des vêtements en tissu synthétique (laine polaire, lycra, polyester, etc.)
- un coupe-vent
- des vêtements de rechange chauds
- une gourde d'eau et une collation

Si vous désirez louer un **wetsuit** ou un **anorak**, appelez à la boutique au (418) 878-3877. Nos conseillers se feront un plaisir de vous répondre pour de plus amples renseignements



**BOUTIQUE BORÉALDESIGN**  
170, rue de Rotterdam Saint-Augustin-de-Desmaures  
(QUÉBEC) G3A 1T3 Téléphone : (418) 878-3877  
info@boutiqueborealdesign.com  
[www.boutiqueborealdesign.com](http://www.boutiqueborealdesign.com)