

CONTENU DU COURS INITIATION SÉCURITÉ KAYAK DE MER

Préalable :	Être à l'aise de nager en eau profonde avec un VFI
Durée de la formation :	3 heures
Ratio minimal :	1 moniteur pour 4 participants
Ratio maximal :	1 moniteur pour 6 participants

THÉORIE **durée : 45min**

- Les risques reliés au kayak
- L'habillement
- Les équipements de sécurité obligatoires et recommandés
- Sécurité sur l'eau
- La prévention des blessures

TECHNIQUES **durée : 2h15**

- Manutention du kayak
- Mise à l'eau
- Technique du radeau
- Auto-récupération
- Nage avec le kayak
- Ajustement du kayak
- Récupération assisté en eau profonde (T)
- Sortie en contrôle sur l'eau et sur terre

Ce que vous devez apporter :

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

N.B. : Si vous louez un kayak à la boutique, vous n'avez pas à fournir les équipements mentionnés ci-haut.

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