

## CONTENU DU COURS INITIATION TECHNIQUES KAYAK DE MER

Préalable :	Aucun
Durée de la formation :	3 heures
Ratio minimal :	1 moniteur pour 4 participants
Ratio maximal :	1 moniteur pour 6 participants

### THÉORIE            durée : 45 min

- Le kayak
- Sortie en contrôle sur terre
- Maintient de la pagaie et propulsion
- La pagaie
- Les équipements de sécurité

### TECHNIQUES        durée : 2h15

- Manutention du kayak
- Mise à l'eau et accostage
- Équilibre
- Circulaires
- Ajustement du kayak
- Propulsion / rétropulsion / coup d'arrêt
- Appui en poussée
- Appel en traction

#### 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 obtenir de plus amples informations.



**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)