

## CONTENU DU COURS

### ESQUIMAUTAGE

#### PRÉALABLES

- Être capable de maintenir une gîte pendant 15 secondes.
- Maîtriser les appuis en poussée et en suspension des deux côtés.
- Utiliser avec efficacité la propulsion circulaire pour faire pivoter son kayak.
- Être capable de déplacer son kayak latéralement avec des appels en traction.

Durée de la formation :	3 sessions de 2 heures chacune
Ratio minimal :	1 moniteur pour 4 participants
Ratio maximal :	1 moniteur pour 6 participants

#### THÉORIE

- Les quatre étapes de l'esquimautage
- Visionnement d'un vidéo
- Les erreurs les plus fréquentes
- Ajustement du kayak
- La prévention des blessures

#### TECHNIQUE

- Révision et perfectionnement des appuis
- Les quatre étapes de l'esquimautage
  - La préparation : se mettre dans la position de départ
  - Le début du mouvement et/ou le placement de la pagaie
  - La rotation des hanches
  - La sortie de l'eau (ou redressement)

#### Ce que vous devez apporter :

-kayak, jupette en néoprène si possible, 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 si vous désirez obtenir de plus amples renseignements.



**BOUTIQUE BOREALDESIGN**  
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)