



DESCRIPTION DES COURS NAUTIQUES

1. Initiation au kayak de mer

Ce cours est idéal pour apprendre les rudiments du kayak. Vous apprendrez à pagayer de façon efficace et à contrôler votre embarcation de sorte à passer davantage de temps à profiter du sport plutôt que d'essayer les frustrations d'une mauvaise technique.

Contenu du cours : Équipement, embarquement dans le kayak, techniques de coups de pagaie de base, sécurité.

2. Sauvetage en kayak de mer

Les participants apprendront et pratiqueront une variété de techniques de sauvetage assisté et d'auto-sauvetage afin d'être en mesure de réagir rapidement et de façon efficace en cas d'incidents.

Contenu du cours : Techniques d'auto-sauvetage (technique de récupération à l'aide de ballons de récupération, récupération et esquimautage), sauvetage assisté (récupération en T et en H, sauvetage de base).

3. Initiation au kayak d'eau vive

Ce cours est idéal pour apprendre les rudiments du kayak. Vous apprendrez à pagayer de façon efficace et à contrôler votre embarcation de sorte que vous passerez plus de temps à profiter du sport plutôt que d'essayer les frustrations d'une mauvaise technique.

Contenu du cours : Embarquement dans le kayak, techniques de coups de pagaie de base, appuis, équipement de sécurité.

4. Cours d'esquimautage- Kayak d'eau vive

L'esquimautage est l'action de revenir à l'endroit (après avoir chaviré) sans sortir de votre kayak. Ce cours vous donne l'occasion de travailler avec un moniteur qualifié et d'apprendre la technique en toute sécurité.

Contenu du cours : Révision du coup de hanche et esquimautage.

5. Initiation au Stand-up Paddleboard

Le cours d'initiation au "Stand-up Paddleboard " consiste à vous familiariser avec l'équipement du SUP, la technique de déplacement, la sécurité et les manoeuvres possibles à exécuter en excursion.

Contenu du cours : Familiarisation, manoeuvre et technique de base