



# Auto-sauvetage

Nous passerons en revue les sauvetages assistés pour finir d'apprendre les auto-sauvetages .

## Durée

- Deux heures en une séance.

## Contenu

- S'habituer à se retrouver sous l'EAU, sans être nerveux.
- Que l'eau ne nous soit pas étrange, qu'elle ne nous rende pas nerveux.
- Orientation sous-marine: être à l'intérieur du kayak sous-marin modifie les références spatiales auxquelles nous sommes habitués. Nous devrions apprendre à prendre des références de la nouvelle situation afin de réaliser les exercices suivants.
- Techniques de sauvetage de base: embarquer après renverser, sauvetage Esquimau, vider l'eau et utiliser un "Paddle float" pour secourir un compagnon.
- Auto-sauvetage avec "Paddle float" en eau profonde.
- Simple remorqué.
- Remorqué assisté.
- Remorqué en série.
- Introduction à la technique Esquimautage .

## Prix

- **65 € / personne.**
- 10% de réduction avec votre propre matériel. .
- Tarif avec TVA incluse .