



Cours Kayak "SIT ON TOP"

- Cours privé avec moniteur orienté pour acquérir une autonomie et une connaissance des manœuvres de base de la conduite, ainsi que pour rectifier les défauts de la navigation.
- Les kayaks que nous utiliserons se videront eux-mêmes (Sit on Top).
- Les concepts techniques sont adaptés au niveau particulier de chaque élève pour optimiser les performances.
- L'objectif est de faire de notre pagayage une expérience agréable et sûre lorsque vous louez un kayak dans n'importe quelle nappe d'eau (lac, réservoir, mer et toutes les eaux calmes en général).

Durée 2 heures

Contenu

- Différence et comparaison entre les différents types de kayaks, leur origine et les accessoires actuellement utilisés.
- Nomenclature et utilité des principales parties du kayak.
- Ramer en optimisant le mouvement.
- Tourner, freiner, ramer en arrière et corriger le cap.
- Tractions latéraux.
- Embarquement, débarquement et portage dans différentes situations.
- Techniques de sécurité et de sauvetage.
- Des conseils .

Prix

- **25 € / personne** (Tarif avec TVA incluse)

Aucune expérience en canoë n'est nécessaire.
Accompagnement personnel pour l'acquisition de matériel.
Service de traitement de documents (permis, assurances, ...).

