



Esquimautage

- Progression de la méthode pour assimiler les différentes manœuvres qui interviennent dans le processus de l'Esquimautage, technique qui permet de faire revenir le kayak de la position initiale sans quitter celui-ci
- C'est la technique d'auto-sauvetage par excellence.
- Il est difficile d'établir le temps nécessaire pour apprendre cette manœuvre. Cela dépend du degré d'amélioration que vous souhaitez acquérir, de la souplesse au niveau de la hanche et de sa coordination avec le tronc supérieur. Pour la plupart des étudiants, deux cours de deux heures suffisent.
- Des démonstrations à sec par l'instructeur aideront à visualiser les différentes parties de la manœuvre .

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.
- Sauvetage esquimau.
- Exercices de coordination sans pagaie.
- Position initiale .
- Coup de hanche et rétablissement latéral .
- Renverser sans préparer la position initiale .
- Esquimautage.
- Esquimautage sous pression .

Prix

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