



Cours Initiation - Niveau 1

- Destiné à toutes les personnes qui, possédant ou non un kayak, souhaitent acquérir une autonomie et une connaissance des manœuvres de base du tourisme en kayak (longueur 4,5 m).
- La formation comprend des techniques de sécurité et de sauvetage .
- Les concepts techniques sont adaptés au niveau particulier de chaque élève pour optimiser les performances.
- N'est nécessaire aucune expérience en Kayak .

Durée Trois heures en une séance.

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.
- Apprendre à régler le kayak et connaître la position adéquate .
- Ramer en optimisant le mouvement.
- Apprendre et pratiquer le coup de propulsion efficace .
- Coup de rame Circulaire et Ramer en arrière.
- Tourner, freiner et corriger le cap.
- Embarquement, débarquement et portage dans différentes situations.
- Techniques de sauvetage de base: embarquement après renversement, sauvetage Eskimo, vidage du kayak, utilisation du "Paddle float", sauvetage à un compagnon .

Prix

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