



Perfectionner - Niveau 2

- Destiné aux kayakistes qui veulent être autonomes, améliorer leur technique, apprendre des manœuvres avancées et approfondir leurs ressources techniques et de sécurité.
Il est nécessaire d'accréditer une formation ayant suivi un cours d'initiation préalable.
Nous verrons la technique pour éviter de se renverser et nous examinerons les sauvetages assistés pour en finir avec l'apprentissage de l'auto-sauvetage. .
- Les concepts techniques sont adaptés au niveau particulier de chaque élève pour optimiser les performances .

Durée Trois heures en une séance.

Contenu

- Obtenir une bonne technique. Ramer en optimisant le mouvement.
- Appui bas de pression.
- Auto-sauvetage avec "Paddle float" en eau profonde .
- Navigation dans différentes conditions .
- Chavirer le kayak.
- Conduite sur les cares avec la pagaie circulaire et la pagaie de frein.
- Timon de poupe.
- Timon de proue.
- Déplacement latéral avec propulsion latérale en zigzag .
- Déplacement latéral avec propulsion latérale de traction.

Prix

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

