



Technique de pagayer

Durée Deux heures en une séance .

Contenu

- Apprenez à régler le kayak et à connaître la position adéquate.
- Ramer en optimisant le mouvement.
- Apprendre et pratiquer le coup de propulsion efficace.
- Coup de rame Circulaire et Ramer en arriere.
- Tourner, freiner et corriger le cap.
- Sécuriser une bonne technique de Ramer.
- Support basse de pression.
- 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.
- Tractions orientées.
- Appui haut statique et dynamique.
- Appui bas statique et dynamique.

Prix

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