

ENVIROKAYAK

Initiation au kayak de mer - Plan de cours

Moniteur—Michel Lajoie Niv. III F.Q.C.K

Objectif :

Prendre connaissance des règles de base du kayak de mer. Donner au kayakiste les connaissances théoriques et pratiques afin qu'il puisse faire une ballade urbaine ou sur un petit plan d'eau calme. (Destiné plus particulièrement aux gens qui pratiquent le kayak de mer pour la première fois).

Durée du cours : Environ 2 heures.

Horaire :

0h00 :	Introduction : Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours.	15 minutes
0h15 :	Le kayak :	15 minutes
	Équipements de sécurité :	15 minutes
	Les pagaies :	10 minutes
	Habillement :	10 minutes
	Transport et manutention :	10 minutes
1h15	Risques environnementaux :	5 minutes
	Organisation et communication :	5 minutes
1h45	Prévention des blessures :	10 minutes
	Pratiques sécuritaires :	10 minutes
2h00 :	Mise à l'eau et accostage :	10 minutes
	Manœuvre :	10 minutes