

ENVIROKAYAK

Stage de formation Esquimautage en piscine

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

Objectif :

Description du cours d'Esquimautage (Enviro Kayak): Le cours d'esquimautage en kayak de mer vise à donner aux kayakistes de tous niveaux, les habiletés pour se récupérer le plus rapidement possible afin de minimiser les chances d'hypothermie. De plus cette technique se veut spectaculaire.

Durée du cours en piscine : Minimum 6 heures à raison de trois sessions de 2 heures en piscine.

Horaire :

Première journée :

15h30 : **Introduction :** Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours.

15h45 : **Visionnement de vidéo :** Kayak Roll 30 minutes

16h15 : **Première session :** 120 minutes

18h15 : **Sortie de l'eau :** 15 minutes

18 h30 : **Fin**

Stage de formation Esquimautage à l'extérieur

Durée du cours à l'extérieur : Minimum 6 heures, généralement une journée complète.

Horaire :

Début du stage :

9 h 00 : **Introduction :** Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours.

9 h 15 : **Visionnement de vidéo :** Kayak Roll 30 minutes

10 h 00 : **Première session :** 120 minutes

12 h 00 : **Dîner :** 60 minutes

13 h 00 : **Deuxième session :** 90 minutes

14 h 30 : **Pause :** 30 minutes

15 h 00 : **Troisième session :** 90 minutes

16 h 30 : **Fin du stage**