

ENVIROKAYAK

Stage de formation Kayak de mer Niveau I - Plan de cours

Moniteur II - Michel Lajoie Niv. III F.Q.C.K

Objectif :

Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base afin qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme, sans marée, avec un kayak solo.

Durée du cours : Minimum 7 heures.

Horaire :

9h00 :	Introduction : Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours.	
9h15 :	Le kayak :	20 minutes
	Équipements de sécurité :	20 minutes
	Les pagaies :	15 minutes
	Habillement :	15 minutes
10h30 :	Transport et manutention :	30 minutes
	Préparation (mise en tenue) :	15 minutes
	Prévention des blessures :	10 minutes
	Consignes de sécurités :	5 minutes
11h30 :	Mise à l'eau :	10 minutes
	Radeau :	10 minutes
	Équilibre :	10 minutes
	Propulsion et rétropulsion circulaire (pivot) :	30 minutes
12h30 :	Dîner :	60 minutes
13h30 :	Propulsion :	30 minutes
	Rétropulsion :	20 minutes
	Arrêt :	10 minutes
14h30 :	Sortie en contrôle :	30 minutes
	Récupération en T :	30 minutes
	Appui en poussée :	15 minutes
	Changement de vêtements et pause :	15 minutes
16h00 :	Entretien des équipements :	5 minutes
	Matelotage :	15 minutes
	Ressources :	5 minutes
	Évaluation et questions administratives :	40 minutes
17h00 :	Fin du stage.	