

ENVIROKAYAK

Stage de Perfectionnement Kayak de mer - Plan de cours

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

Objectif :

Obtenir le maximum d'assurance dans les eaux troubles. Donner au kayakiste expérimenté les connaissances pratiques avancées afin qu'il puisse pratiquer l'activité en eau trouble, avec un kayak solo.

Durée du cours : Minimum 3 heures.

Horaire :

18h00 :	Introduction : Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours.	15 minutes
18h15 :	Briefing de sécurité et plan de route	15 minutes
18h30 :	Mise à l'eau :	10 minutes
	Consignes de sécurités :	5 minutes
18h45 :	Communication avec Trafic Mtl voie 10.	15 minutes
	Traverse de la voie maritime à Cap-sur-Mer :	
	Rassemblement à la pointe NE de l'île Ste-Hélène:	
19h00 :	Remontée du courant par la rive Nord ou Sud :	60 minutes
	Surf sur les vagues stationnaires :	
	Pratique de récupération, appui, esquimautage :	
20h00 :	Traversée du fleuve en bac :	20 minutes
	Reprise de courant :	
	Appui en suspension :	
20h20 :	Pause	10 minutes
20h30 :	Visite du Vieux-Port :	30 minutes
	Retour à Cap-sur-Mer :	
21h00 :	Fin du cours.	