



KATABATIK

AVENTURE DANS CHARLEVOIX



Formation en Kayak de mer Compétence Niveau 1



Samedi 7 juin et dimanche 8 juin 2024

Saint-Irénée, Charlevoix

165, Chemin les Bains (route 362)

De 9 h à 17 h

Formateurs : Jasmin Côté

Équipement requis :

- Kayak de mer
- VFI homologué
- Jupette
- Avertisseur sonore (siflet)
- Pagaie
- Vêtements nautiques adaptés
- Pompe
- Corde d'attrape 15 m
- Ballon pagaie
- Eau, crème solaire.
- Bouteilles d'eau
- Dîner pour le midi (on l'apporte en kayak)





Horaire Samedi :

9h00 Accueil et présentation de la formation.

09h45 Début de premier bloc théorique

10h30 Mise à l'eau

10h45 Bloc technique (gîte, appuie, pivot, circulaire)

12h30 Diner libre - plage

13h30 Mise à l'eau

14h00 Récupérations

16h30 Transport du kayak

17h00 Bonne soirée!



Horaire Dimanche :

9h00 Arrivée

9h10 Atelier de navigation

10h15 Mise à l'eau

10h45 Tite randonnée

12h30 Diner libre - plage

13h30 Derniers bloc techniques

15h15 Pratique et évaluation des récupérations

16h30 Retour vers le camp de base et fin de la formation.

17h00 Au revoir!

Niveau 1 Pagaie Canada

Techniques

Soulever et transporter le kayak
Mise à l'eau et accostage
Vider le kayak
Propulsion
Arrêt
Rétropropulsion
Propulsion circulaire
Pivot
Appel en traction
Appel en godille
Appui en poussé
Gite
Remorquage par contact
Gouvernail arrière

Connaissances

Parties d'un kayak
Équipement de sécurité
Prévention blessure
Soleil et hypothermie
Règlement abordage
Navigation et Météo
Impact environnementale
Signaux

Récupérations

Dessalage
Récupération assisté en T
Ballon Pagaie
Cow-Boy

Notez que la présence à la formation ne garantit pas la réussite de la formation.