STAGE SPORTIF

“ESQUIMAUTAGE/SECURITE 1”
La Rochelle/Ile de Ré

PUBLIC CONCERNE
Tous niveaux - A partir de 16 ans.

OBJECTIFS DE FORMATION
- Esquimauter sur le plat : en suspension, en central, en latéral...
- Les appuis en suspension et en poussée...
- Utilisation d’un paddle float…
- Remonter dans son bateau seul…
- Redresser un kayakiste retourné…
- Dessaler et gérer son matériel…
- Ressaler en eau profonde…
- Exercices et jeux d’équilibre…
- Remorquage simple…
- Utilisation d’une VHF...

DEROULEMENT DE LA JOURNEE
Un échauffement type - Des apports théoriques - Des ateliers, jeux et exercices tout au long de la journée - Tout en se baladant pour aller pique-niquer sur l’Ile de Ré - Une séquence d’étirement pour finir.

MATERIEL NECESSAIRE
Les marériels de navigation et de sécurité sont mis à disposition.
Seul le matériel vestimenatire n’est pas fourni. (Prévoir une combinaison)
Chaque participant peut venir avec son propre matériel (En conformité avec la réglementation).

HORAIRES
Début de stage : 9H Fin de stage : 17H

LIEU DE RENDEZ-VOUS
Le lieu de rv est à la plage de Chef de Baie à la Rochelle
latitude : 46°8'51.60"N / 46°8.8600'
longitude : 1°12'35.96"W / -1°12.5993'

INSCRIPTION
Remettre le contrat d’inscription avec un acompte de 30% (Le contrat est téléchargeable sur le site).

MODALITE DE PAIEMENT
Par chèque, espèces ou virement bancaire.

TARIF
Il est de 90 euros ttc.
Il comprend les frais pédagogiques , le prêt de matériel de navigation et de sécurité.
Il ne comprend pas l’hébergement, la restauration ni les encas.

NOMBRE DE PLACES
Pour garantir la qualité de la prestation, le nombre de participants est limité à 6.
Le minimum de participants pour maintenir le stage est de 3.

DATE LIMITE D’INSCRITION
7 jours avant le début du stage

FORMATEUR
Geoffroy SIBILEAU
Brevet d’état CK
Pagaie Noire FFCK
Formateur Pagaies Couleurs

CAP KAYAK 17 - Geoffroy SIBILEAU
10 rue de Beauséjour 17139 DOMPIERRE SUR MER
06 26 29 08 66 capkayak17@orange.fr www.capkayak17.fr