



Séjour de formation

Apprentissage du kayak en mer

Descriptif indicatif modifiable suivant la météo et les personnes

Conditions générales:

Prestation accessible à tous à partir de seize ans révolus, savoir nager 25 mètres, pouvoir s'immerger, pratiquer une activité physique de pleine nature régulièrement. Certificat médical obligatoire.

Planning du séjour

<p><u>Jour 1</u> 10h00 Départ de la base de kayak de mer au port sud à FOURAS.</p> <p>Navigation vers l'île d'Aix</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseignement individualisé et coordination ; ➤ Les appuis dans le kayak de mer ; ➤ Les techniques de pagaies. ➤ La navigation à l'estime. <p>Pique-nique sur l'île.</p> <p>Navigation autour de l'île d'Aix</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Techniques de remorquage ; ➤ Récupération en eau profonde. <p>Débarquement et aménagement du campement. Visite de la citadelle et du village typique de l'île. Dîner.</p> <p>Veillée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La réglementation Texte Division 240. 	<p><u>Jour 2</u> Petit déjeuner.</p> <p>Navigation sur Fort BOYARD a/r</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Techniques de pagaie ; ➤ Navigation en groupe. ➤ Sécurité individuelle Paddle flot. <p>Pique-nique.</p> <p>Navigation le long de la presqu'île de Fouras via le fort ENET</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposé sur les moyens de communication et de signalisation ; ➤ Départ et arrivée de plage ; ➤ Maîtrise de la sur-vitesse. ➤ Découverte de l'environnement <ul style="list-style-type: none"> - son histoire - son relief <p>Arrivée à la base de kayak de mer vers 16h00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nettoyage et Rangement du matériel ; ➤ Evaluation du séjour de formation ➤ Présentation des séjours Antioche kayak
---	--

Pour d'autres lieu de formation Oléron ,Ré, Pays Royannais ou autres, nous consulter.

Matériel individuel, chargé dans les caissons des kayaks.

- ✓ **Pour naviguer:** Lycra et short ou shorty Néoprène et Combinaison intégrale en hors- saison ; polo et coupe-vent, chapeau, crème solaire. **Chaussures et lunettes IMPERATIVEMENT attachées.**
- ✓ **A terre:** une tenue sèche complète, une polaire, un coupe-vent, des affaires de toilette, chaussures légère.
- ✓ **Pour dormir:** duvet + matelas et pyjamas. Tente de camping.
- ✓ **Divers:** Pharmacie individuelle (anti-moustique), appareil photo étanche, torche, barres de céréale. Cahier et stylo.
1 mètre de corde de 8 mn.

Référent : Benoît Rivalland BE CK&DA Option Mer.

Tarif: 200 € comprenant l'encadrement spécialisé Brevet d'état Mer, les kayaks et leurs équipements, le matériel pédagogique et de sécurité . L'hébergement au camping.
Il ne comprend pas les dépenses personnelles et les repas.
Pour les tâches collectives, l'investissement de tous est demandé.

Site : Antioche-kayak.com

Correspondance au 14 Impasse du 11 Novembre 17300 ROCHEFORT/MER

Tel: 06 63 20 51 44

Tel / Fax : 05 46 84 44 63

E- mail : kayakdemer@antioche-kayak.com

Agrément DDJS 17 : ET000692 – ED001917

Membre agréée Fédération Française de Canoë et de kayak N°1711