



# Kayak de mer 1

## Objectifs spécifiques

- Transport et manutention du kayak
- Ajuster son kayak
- Mise à l'eau et accostage
- Équilibre
- Propulsion et Rétropulsion
- Arrêt
- Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire
- Appel en traction
- Appui en poussée
- Le kayak et la pagaie
- Équipements de sécurité
- Entretien des équipements
- Habillement
- Lecture du plan d'eau
- Ressources
- Gestion des risques
- Prévention des blessures et sécurité sur l'eau
- Sortie en contrôle
- Manœuvre de récupération en T
- Technique du radeau

