



Symposium Nautique

PROGRAMMATION DES ATELIERS



BASE
PLEIN AIR
SAINTE-FOY



8/06/2024

(10H-11H30)

GRATUITS

- LANCER DU SAC À CORDE ET TRACTION EN Z

À LA CARTE



CANOT

- PRÉPARATION AU CANOT-CAMPING
- INITIATION AU CANOTAGE EN TANDEM



KAYAK

- INITIATION AU KAYAK DE MER
- PERFECTIONNER LA PROPULSION EN KAYAK DE MER



SUP

- INTRODUCTION AU SUP

8/06/2024

(13H-14H30)

GRATUITS

- NOURRITURE EN CAMPING

À LA CARTE



CANOT

- INITIATION AU CANOT SOLO
- LES TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION EN CANOT



KAYAK

- INITIATION AU KAYAK DE MER
- INITIATION À L'ESQUIMAUTAGE EN KAYAK DE MER



SUP

- SUP YOGA

8/06/2024

(15H-16H30)

GRATUITS

- MÉTÉO ET SPORTS DE PAGAIE

À LA CARTE



CANOT

- PRATIQUES : SÉCURITÉ EN CANOT AVEC LES ENFANTS
- LES TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION EN CANOT



KAYAK

- INTRODUCTION À LA NAVIGATION
- LE CONTRÔLE DU KAYAK DE MER

9/06/2024

(9H-10H30)

À LA CARTE



CANOT

- ÉQUILIBRE ET APPUI EN CANOT TANDEM
- INITIATION AU CANOT SOLO



KAYAK

- REMORQUAGE EN KAYAK DE MER
- INITIATION AU KAYAK DE MER

9/06/2024

(10H45-12H15)

GRATUITS

- EXPÉDITION EN CANOT AVEC DES ENFANTS

À LA CARTE



CANOT

- INITIATION AU CANOTAGE EN TANDEM
- INSTALLATION DE CAMPEMENT SÉCURITAIRE



KAYAK

- RÉCUPÉRATIONS EN KAYAK DE MER (À L'EXCEPTION DE L'ESQUIMAUTAGE)
- PRÉPARER UNE EXPÉDITION EN KDM



SUP

- INTRODUCTION AU SUP