



# Formation en kayak de mer

## Initiation en eau calme-Niveau I FQCK

|            |   |
|------------|---|
| Endroit :  | Auberge des îles de Saint-Gédéon  |
| Activité : | Formation d'une journée (8 heures) en kayak de mer  |
| Préalable  | Ne pas avoir peur de l'eau  |
| Coût :     | 132,42\$+ taxes soit(150,86\$) payable sur place en argent comptant ou par carte de crédit (Visa ou Mastercard). Ce prix n'inclut pas la location du kayak de mer. De plus, il faut prévoir 20\$ supplémentaire si vous désirez recevoir la certification de la Fédération Québécoise du Canot et du Kayak. |

### Le Groupe

Le formateur : Hugues Ouellet  
418-668-7381 418-480-7149  
pleinair@formation.ca

Participants Minimum de 3 participants et un maximum de 6 participants par formation.

### Description Général du cours

La formation de kayak de mer niveau 1 de la Fédération Québécoise du Canot et du Kayak (FQCK) s'adresse au kayakiste novice et sans expérience. Elle a comme objectif de donner aux participants les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée et Zone 1) avec un kayak solo.

### Report de la formation ou changement de lieu

En cas de conditions météorologiques non sécuritaires, il peut y avoir report de la formation à une date ultérieure ou un changement d'itinéraire. Si tel est le cas, vous serez contacté s par le responsable d'Équinox. Si vous ne pouvez participer à la date reportée, vous pourrez être remboursé telle que notre politique d'annulation et de report le stipule.

### Renseignements généraux

#### Localisation

L'Auberges des îles est située à Saint-Gédéon, sur le bord du lac Saint-Jean. Notre centre de location est situé juste à côté de Auberge en bas sur la plage.

#### Les coordonnées :

Auberge des îles  
250, rang des îles  
Saint-Gédéon (Québec) G0W 2P0

#### Localisation en cas de report

Complexe touristique de la Dam-en-Terre est situé à Alma, sur le bord de la rivière Grande-Décharge. Notre centre de location est situé juste à côté de l'entrée du Complexe touristique.

#### Les coordonnées

Complexe touristique de la Dam-en-terre  
1385, Chemin de la Marina  
Alma (Québec) G8B 5W1



### **Stationnement**

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le stationnement de Auberge des îles pour la durée de la formation.

### **Repas**

Prévoyez un dîner froid et deux collations pour la journée. Apportez-vous aussi de l'eau potable.

### **Évaluation**

Lors de la formation niveau 1, l'emphase sera mise sur l'apprentissage de techniques efficaces pour établir une base solide de connaissances sur lesquelles vous pourrez progresser. Au terme de la formation, votre moniteur sera en mesure de vous conseiller afin d'obtenir votre certification. Généralement, une période de pratique autonome des techniques apprises sera conseillée afin de bien vous préparer à l'évaluation. Dans certain cas, le participant se verra remettre la certification au terme de la formation.

### **Coût du brevet**

La réussite du cours vous permet de recevoir le brevet de la FQCK au coût de 20,00\$. Ce coût n'est pas inclut au prix du cours. Il est laissé au choix du participant de payer le tarif. Ce montant devra être payé en argent comptant directement au formateur, suite à la réussite de votre cours selon les exigences de la FQCK.

### **Constat de responsabilité**

Pour fin de d'assurances, tous les participants doivent compléter le formulaire de constat de la responsabilité sur place avant le début de la formation.

### **Le Matériel**

Voici une liste des équipements et de vêtements que vous devrez apporter. Si vous n'avez pas de kayak de mer, vous pouvez le louer sur place pour 39,87\$ (taxes incluses) avec l'équipement de sécurité nécessaire. Prévoyez que nous irons à l'eau en avant-midi et en après-midi, il est donc préférable d'apporter aussi du linge de rechange sec.

#### **Location du kayak inclut :**

Le kayak de mer  
La pagaie et la jupette  
Un VFI de taille approprié  
Un sifflet, une corde flottante de 15m.  
Une écope

#### **Liste de matériel que chaque participant doit apporter**

Une paire d'espadrille ou sandale  
Short et pantalon  
Un maillot de bain  
T-shirt (pas de coton)  
Un chandail chaud style Polar  
Un Chapeau  
Un imperméable  
Une serviette  
Lunette de soleil  
Crème solaire  
Une gourde  
Médicaments personnels  
Vêtement iso thermique (facultatif)



## Horaire de la formation

Voici l'horaire pour la journée

|             |   |
|-------------|---|
| <b>8h00</b> | <b>Accueil, paiement et formulaires</b><br>Présentation des participants et du plan de cours<br>Le kayak<br>La pagaie<br>Les équipements de sécurité<br>L'habillement<br>L'entretien des équipements<br><br>Pause<br><br>Transport et manutention<br>Ajuste son kayak<br>Sécurité sur l'eau<br>Mise à l'eau et accostage<br>Équilibre<br>Propulsion<br>Sortie d'urgence |
| 12h00       | Pause dîner   |
| 12h45       | Rétropropulsion<br>Propulsion circulaire<br>Rétropropulsion circulaire<br>Arrêt<br>Manœuvre de récupération en T<br>Appui en poussée<br>Technique du radeau<br>Révision des techniques<br><br>Prévention des blessures<br>Initiation au matelotage<br>Ressources<br>Retour sur la formation et rencontres individuelles   |
| 16h30       | Fin de la formation   |

Sujet à changement sans préavis

Nous vous invitons à prendre connaissance du plan de cours Niveau 1 sur la site de la FQCK  
(<http://www.canot-kayak.qc.ca/>)