

NOM DE L'ATELIER et Niveau	DESCRIPTION	OBSERVATIONS ET MATÉRIEL (autre que : kayak, pagaie, gilet, jupe...)
Débutant		
Initiation à l'esquimautage pagaie GRO	Pour celles et ceux qui souhaitent s'initier à l'esquimautage avec pagaie groenlandaise	Habits de rechange. Nous recommandons boisson chaude, lunettes de piscine et pince de ne
Initiation à l'esquimautage pagaie EUR	Pour celles et ceux qui souhaitent s'initier à l'esquimautage avec pagaie européenne	Habits de rechange. Nous recommandons boisson chaude, lunettes de piscine et pince de ne
Surfski	Pour celles et ceux qui souhaitent s'initier au surfski	L'organisation en collaboration avec SK Kayak, dispose de surfskis pour l'atelier, pas besoin de porter son kayak
Débutant / Intermédiaire		
Contrôle du kayak, améliorer sa gîte	Nous apprendrons à tirer un meilleur profit de notre kayak, gagner en contrôle et améliorer notre gîte pour manœuvrer plus efficacement	Aucune
Propulsion avant pagaie EUR	Nous rechercherons à améliorer notre propulsion avant et à la rendre plus efficace	Aucune
Intermédiaire		
Techniques et manœuvres pagaie GRO	Nous apprendrons différentes techniques pour virer, se déplacer latéralement, maintenir la direction, etc., en pagaie GRO	Aucune
Techniques et manœuvres pagaie EUR	Nous apprendrons différentes techniques pour virer, se déplacer latéralement, maintenir la direction, etc., en pagaie EUR	Aucune
Récups et auto-récups	Nous verrons différents types de récups et auto-récups. Préparez-vous à vous mouiller!	Habits de rechange, boisson chaude, casque
Remorquages longs et contact tow	Nous pratiquerons les remorquages et comprendrons les situations où ils sont nécessaires. Aussi bien avec les bouts de remorquage long comme les courts "contact tows".	Bout de remorquage long et si vous en possédez, bout court "contact tow"
Perfectionnement esquimautage pagaie GRO	Nous savons esquimauter, nous travaillerons à l'améliorer et à le rendre plus sûr, pagaie GRO	Habits de rechange, boisson chaude
Perfectionnement esquimautage pagaie EUR	Nous savons esquimauter, nous travaillerons à l'améliorer et à le rendre plus sûr, pagaie EUR	Habits de rechange, boisson chaude
Développer confiance et équilibre	Nous travaillerons des exercices qui mettront à épreuve notre équilibre afin de gagner sérénité et confiance	Habits de rechange et l'envie de se mouiller, il est possible que nous finissions dans l'eau
Expérimentation pagaie GRO	Avec Coralline nous expérimenterons les effets de la pagaie GRO et la transmission de ces effets sur le kayak et/ou le kayakiste	Aucune
Intermédiaire / avancé		
Techniques et manœuvres pagaie GRO	Nous apprendrons différentes techniques pour virer, se déplacer latéralement, maintenir la direction, etc., en pagaie GRO	Aucune
Techniques et manœuvres pagaie EUR	Nous apprendrons différentes techniques pour virer, se déplacer latéralement, maintenir la direction, etc., en pagaie EUR	Aucune
Rase-cailloux	Nous irons faire du rase-cailloux, tirerons profit de la force de l'eau et mettrons en pratique les différentes techniques que nous connaissons	Casque
Esquimautages divers pagaie GRO	Si nous savons esquimauter et souhaitons apprendre différents esquimautages que permet la pagaie GRO	Habits de rechange, boisson chaude
Auto récups et esquimautages en conditions	Nous réviserons les auto-récups et pratiqueront dans des zones plus exposées ou des conditions plus engagées	Habits de rechange, boisson chaude
Résolution d'incidents	Nous connaissons les techniques de remorquage et récups et les mettrons en application en simulant de possibles situations qui peuvent survenir lorsque nous sortons en groupe. Préparez-vous pour aller à l'eau!	Habits de rechange, boisson chaude, casque, bout de remorquage long et court et autre matériel que vous considérez opportun
Conduite de groupe	Nous travaillerons la théorie et la pratique pour la conduite de groupe	Matériel nécessaire pour diriger un groupe: durant la session nous reverrons le matériel nécessaire et recommandé
Propulsion et autres techniques avec pagaie tempête	Nous nous initierons à la pagaie tempête, propulsion et manœuvres	Pagaie tempête. Si vous n'en n'avez pas demandez à l'organisation s'il y a des pagaies disponibles
Esquimautage tempête	Eiichi nous fera évoluer notre esquimautage tempête	Habits de rechange, boisson chaude
Tous niveaux		
Méthodologie d'expédition	Nous découvrirons ou reverrons les différents aspects à tenir en compte lors de la préparation d'une expédition	Aucune
Navigation - théorie et pratique	Nous verrons les bases théoriques de la navigation et les mettrons en pratique	Matériel de navigation, si vous en avez: boussole, compas de kayak, transporteur d'angles, de quoi prendre des notes