

Séjour de formation

Perfectionnement en kayak de mer

Descriptif indicatif modifiable suivant la météo et les personnes

Conditions générales:

Expérience de 10 sorties minimum en mer, avoir seize ans révolus, savoir nager 25 mètres, pouvoir s'immerger, pratiquer une activité physique de pleine nature régulièrement. Certificat médical obligatoire.

<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"> ➤ Evaluation et coordination ; ➤ Approfondissement des techniques de pagaie et des appuis ; ➤ Amers et alignements. <p>Pique-nique sur l'île.</p> <p>Navigation autour de l'île</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Topo sur les courants et marées ➤ Techniques de remorquage ➤ Récupération en eau profonde. <p>Débarquement et aménagement au gîte. Dîner. Veillée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ les instruments de navigation ➤ orientation & cartographie ➤ Retour sur la journée. 	<p><u>Jour 2</u> Petit déjeuner sur la plage.</p> <p>Navigation vers l'île d'Oléron via Fort Boyard</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Préparation de la navigation ➤ Les instruments de navigation <p>Pique-nique sur l'île.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ et arrivée de plage ; ➤ Evolution sur vague/surf <p>Navigation côtière</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sécurité active <p>Retour au gîte sur l'île d'Aix ; Visite de la citadelle et du village</p> <p>Dîner Veillée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ sécurité passive : <ul style="list-style-type: none"> - moyens de communication - moyens d'interventions ➤ retour sur la journée. 	<p><u>Jour 3</u> Petit déjeuner & rangement.</p> <p>Navigation vers l'île Madame.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Préparation de la navigation ; ➤ Sécurité individuelle ; ➤ Les hauteurs d'eau ; <p>Pique-nique sur l'île</p> <p>Navigation dans l'estuaire de la Charente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Découverte de l'environnement <ul style="list-style-type: none"> - son histoire - son évolution - sa faune & sa flore - son relief - son économie <p>Retour base de kayak de mer vers 16h00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nettoyage et Rangement ; ➤ Evaluation de la formation ; ➤ Présentation des séjours <p style="text-align: center;">Antioche kayak.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Matériel individuel, chargé dans les caissons étanches des kayaks.

- ✓ **Pour naviguer:** Lycra et short ou shorty Néoprène ou 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 & pyjama.
- ✓ **Divers:** Pharmacie individuelle (anti-moustique), appareil photo étanche, torche, barres de céréale. Cahier et stylo.

Eviter les portables, radio, déchets inutiles etc..;

Tarif: 215 € comprenant l'encadrement spécialisé Brevet d'état Mer, les kayaks et leurs équipements, le matériel pédagogique et de sécurité, l'hébergement et les repas.
Il ne comprend pas les dépenses personnelles et **le premier repas.**
Pour les taches collectives, l'investissement de tous est demandé.

Site : Antioche-kayak.com

Correspondance au 12 Impasse du 11 Novembre 17300 ROCHEFORT/MER

Tel: 06 63 20 51 44

Tel / Fax : 05 46 87 13 85

E- mail : antioche-kayak@wanadoo.fr

Agrément DDJS 17 : ET000692 – ED001917