



# Séjour de formation

## Apprentissage du kayak en mer

Descriptif indicatif modifiable suivant la météo et les personnes

### Conditions générales:

Prestation accessible à tous à partir de seize ans révolus, savoir nager 25 mètres, pouvoir s'immerger, pratiquer une activité physique de pleine nature régulièrement. Certificat médical obligatoire.

### Planning du séjour

<p><b><u>Jour 1</u></b> 10h00 Départ de la base de kayak de mer au port sud à FOURAS. <b>Navigation vers l'île d'Aix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseignement individualisé et coordination ;</li> <li>➤ Les appuis dans le kayak de mer ;</li> <li>➤ Les techniques de pagaies.</li> <li>➤ La navigation à l'estime.</li> </ul> <p>Pique-nique sur l'île.</p> <p><b>Navigation autour de l'île d'Aix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Techniques de remorquage ;</li> <li>➤ Récupération en eau profonde.</li> </ul> <p>Débarquement et aménagement du campement. Visite de la citadelle et du village typique de l'île. Dîner.</p> <p>Veillée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La réglementation Texte Division 240.</li> </ul>	<p><b><u>Jour 2</u></b> Petit déjeuner.</p> <p><b>Navigation sur Fort BOYARD a/r</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Techniques de pagaie ;</li> <li>➤ Navigation en groupe.</li> <li>➤ Sécurité individuelle Paddle flot.</li> </ul> <p>Pique-nique.</p> <p><b>Navigation le long de la presqu'île de Fouras via le fort ENET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposé sur les moyens de communication et de signalisation ;</li> <li>➤ Départ et arrivée de plage ;</li> <li>➤ Maîtrise de la sur-vitesse.</li> <li>➤ Découverte de l'environnement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- son histoire</li> <li>- son relief</li> </ul> </li> </ul> <p>Arrivée à la base de kayak de mer vers 16h00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nettoyage et Rangement du matériel ;</li> <li>➤ Evaluation du séjour de formation</li> <li>➤ Présentation des séjours <b>Antioche kayak</b></li> </ul>
--	--

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

### Matériel individuel, chargé dans les caissons des kayaks.

- ✓ **Pour naviguer:** Lycra et short ou shorty Néoprène et 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 + matelas et pyjamas. Tente de camping.
- ✓ **Divers:** Pharmacie individuelle (anti-moustique), appareil photo étanche, torche, barres de céréale. Cahier et stylo.  
1 mètre de corde de 8 mn.

**Référent :** Benoît Rivalland BE CK&DA Option Mer.

**Tarif: 130 €** comprenant l'encadrement spécialisé Brevet d'état Mer, les kayaks et leurs équipements, le matériel pédagogique et de sécurité . L'hébergement au camping.  
Il ne comprend pas les dépenses personnelles et les repas.  
Pour les tâches collectives, l'investissement de tous est demandé.

**Site : [Antioche-kayak.com](http://Antioche-kayak.com)**

**Correspondance** au 14 Impasse du 11 Novembre 17300 ROCHEFORT/MER

Tel: 06 63 20 51 44

Tel / Fax : 05 46 84 44 63

E- mail : [kayakdemer@antioche-kayak.com](mailto:kayakdemer@antioche-kayak.com)

Agrément DDJS 17 : ET000692 – ED001917

Membre agréé Fédération Française de Canoë et de kayak N°1711