



BASES KAYAK BIPLACE

Une personne par bateau ayant déjà fait du canoë kayak,
La plus habituée à l'arrière
Elle est le guide, elle s'adapte au rythme de celui de devant
Pagayez ensemble
Devant moteur

Jamais debout dans le bateau, toujours accroupi

Position tonique, mais non crispé, dos droit, jambes écartées, fléchies, genoux collés au bord du bateau

Position mains à milieu de la pagaie, largeur des épaules

Pensez que votre bateau dérape, se déplace par l'arrière

Acceptez l'instabilité du bateau, le garder le plus plat possible, restez droit, perpendiculaire à la rivière

On navigue au milieu de la rivière, apprendre à la lire
Plus il y a de remous moins il y a d'eau
Lors des virages le courant est plus fort à l'extérieur, restez sur l'intérieur

Évitez les branches qui tombent dans l'eau, sinon se pencher en avant, la pagaie droite au dessus de la tête

Si l'on tombe à l'eau, pensez d'abord à votre pagaie et ramener le bateau près de la berge pour y remonter, se mettre chacun à une extrémité opposée

Vous serez sûrement éclaboussés lors de la navigation, pensez à porter des vêtements étanches, légers ou dans l'idéal une combinaison !!!

Mais vous n'êtes pas à l'abri de tomber à l'eau...