



Offre Corporative Cours de kayak pour votre entreprise

Nous sommes heureux d'offrir la possibilité aux employés de votre entreprise de suivre des cours de kayak par l'intermédiaire de Rivière Sauvage. Ces cours ont pour but de leur faire découvrir l'un des plus beaux sports au monde dans un environnement **sécuritaire** et très bien **encadré**.

La région de Québec possède de très belles rivières fréquentées par des adeptes professionnels de renommée. Notre mission est de faire progresser le sport en partageant notre passion. Nous voulons permettre aux initiés de bénéficier de ce terrain de jeu sans limite.

Le kayak de rivière permet de :

- ✓ Augmenter la fréquence et la diversité de l'activité physique
- ✓ Créer des liens de fraternité
- ✓ S'entraider
- ✓ Pousser ses limites
- ✓ Obtenir des sensations fortes
- ✓ Découvrir de nouveaux territoires de la région
- ✓ Développer la confiance en soi

... Et ce, **toujours** dans un environnement **encadré** et **sécuritaire**!

Forfait disponible :

- ✓ Cours d'initiation au kayak de rivière
- ✓ Période d'une journée (6h/jour)
- ✓ Lieu : Rivière Jacques Cartier
- ✓ Cours peut être adapté selon vos besoins

Le forfait comprend :

- ✓ Équipement de kayak
- ✓ Cours de kayak
- ✓ Sécurité en tout temps

*Important que les participants apportent un dîner froid

Nous allons leur enseigner ce qui suit :

- ✓ Techniques de kayak
- ✓ Lecture de rivière
- ✓ Base de sauvetage en eau vive

Prix par jour :

60\$/participant

10\$/participant pour l'équipement

Lieu de rendez-vous :

Chappelle de Saint-Jacques-de-Tewkesbury

Rue Jacques Cartier S, Stoneham-et-Tewkesbury, QC G3C 1X9



Journée typique

Description du cours d'initiation :

Bloc de 6h

8h30 : Arrivée + Planning

- Description de la journée
- Distribution de l'équipement
- Consignes de sécurité

9h30 : Mise à l'eau

- Technique de déplacement avec la pagaie
- Technique de gîte
- Technique d'appuis

10h30 : Début des sessions d'esquimautage et des techniques d'appuis

- Esquimautage sans jupette et avec jupette
- Esquimautage avec technique de pagaie et jupette

11h30 : Appréhension des techniques en rapide

- Sauvetage et récupération
- Nage en rapide

12h : Dîner

12h45 : Descente de rapide

13h30 : Technique de déplacement en rapide

- Reprise de courant + arrêt contre courant
- Traverse d'une rive à l'autre avec technique de gîte
- Descente de rapide

Durant cette période, l'entraîneur prendra un moment avec chaque participant afin de leur permettre une amélioration personnalisée.

15h : Retour sur l'activité

15h30 : Fin des activités

Expériences et certifications:

Charles Arseneault

- ✓ Membre fondateur du groupe Québec Connection
- ✓ Guide de rafting, kayakiste de sécurité et caméraman durant 7 ans
- ✓ Cours en sauvetage eau vive
- ✓ Cours en premiers soins - Croix rouge
- ✓ 14 ans d'expérience de rivière
- ✓ Pratique le kayak depuis plus de 10 ans

Frédéric Maheu

- ✓ Membre du groupe Québec Connection
- ✓ Guide de rafting, kayakiste de sécurité et guide de luge durant 8 ans
- ✓ Cours en sauvetage en eau vive
- ✓ Cours de premiers soins - Croix rouge
- ✓ 15 ans d'expérience de rivière
- ✓ Pratique le kayak depuis plus de 10 ans

Contacts :

Charles Arseneault, co-proprétaire / 418-806-4662

Frédéric Maheu, co-proprétaire / 581-998-4421

rivieresauvage@hotmail.ca