

## EXPÉDITION KAYAK – Conseils : Débuter en kayak

Durée : 1 min

Transcription

La vidéo est disponible sur [francolab.ca](http://francolab.ca)

### TRANSCRIPTION

Cours d'initiation, c'est la meilleure façon de commencer. On va vous apprendre comment esquimauter, comment donner des coups de pagaies principaux, comment manœuvrer ton kayak.

C'est une belle occasion pour entrer en contact avec plein de gens qui vont te permettre de faire tes premières sorties.

Le kayak, bien que ce soit un sport individuel, c'est un sport qui se fait de façon sociale, puis en équipe, aussi, malgré tout.

Un bon conseil, c'est d'être bien accompagné quand on sort sur les rivières.

Les rivières, c'est un environnement dynamique, qui est pas contrôlable, puis c'est très important, justement, d'être bien accompagné avec du monde plus expérimenté que vous pour vos premières sorties.

FIN