

3 Cours

Les rudiments du canotage



Canots
Légaré

avec l'école de pagaie
Canots Légaré

- En Solo
- En Tandem

#1 Fondements

- Bien se positionner dans le canot
- Porter et avirouter sans se blesser
- Diriger son canot

#2 Coups d'aviron

- Maîtriser les coups de base
- Apprenez les coups avancés
- Avirouter de manière ergonomique

#3 Manoeuvres

- Mettre en pratique les enchainements
- Faire qu'un avec son canot
- Préparation au monde de l'eau vive

numéro de facture: _____