Programme type d'un « séjour perfectionnement au kayak de mer » (niveau 1)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin(9h-12h) : ➢ Test des kayaks. ➢ Entraînement sécurité. ➢ Préparation de la remorque. Après-midi(14h-17h) : ➢ Initiation à la VA'A*.	Randonnée nautique à la journée(9h-17h) : LANDEDA, 15 à 20 km. ➢ Découverte de l'Aber Wrac'h. ➢ Ile Stagadon. ➢ Ile vierge. ➢ Ile Cézon.	Matin (9h-13h) : ➢ Initiation au KAYAK SURF, à Telgruc. **Après-midi(14h30-17h) :** **Visite guidée de Brest** **+** **Le musée de la Marine, au château.**	Randonnée nautique à la journée(9h-17h) : CARANTEC, 15 à 20km. ➢ Baie de Morlaix. ➢ Ile Callot. ➢ Château du Taureau.	Randonnée nautique à la journée(9h-17h) : CAMARET, 15 à 20 km. ➢ Les Tas de Pois. ➢ Les Grottes marines.

Le programme est adaptable en fonction des conditions météorologiques, du niveau technique des participants, ainsi que de l'évolution de leur niveau de fatigue durant la semaine.

***La VA'A est la pirogue polynésienne à 6 places.**