FORMATION

ESQUIMAUTAGE : APPRENEZ À REDRESSER VOTRE KAYAK EN TOUTES SITUATIONS

SELLOR FORMATION

www.sellor.com

Programme de la formation

| Esquimautage : Apprenez à redresser votre kayak en toutes situations

Parcours concourant au développement des compétences :
[Action de formation] – articles L6313-1 et 6313-2 du Code du travail. Présentiel.

PRÉSENTATION

La **Sellor** est une société spécialisée dans la gestion et l'animation d'activités nautiques et portuaires sur le territoire de Lorient et ses environs, en Bretagne.

Elle propose une large gamme d'activités dans un cadre sécurisé et encadré par des professionnels :

- Sports de glisse et sensations fortes
- Navigation et loisirs nautiques
- Cours, stages et locations
- Événements et expériences nautiques

La Sellor met un point d'honneur à rendre les sports nautiques accessibles à tous, et à accompagner les professionnels dans le développement de leurs compétences nautiques.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous professionnels du nautisme souhaitant maîtriser les techniques d'esquimautage à des fins de perfectionnement, ou qui souhaitent diversifier leur activité professionnelle dans d'autres domaines du nautisme : canoë-kayak et disciplines associées.

PRÉREQUIS

Les prérequis afin de pouvoir postuler à cette formation :

- Avoir 18 ans minimum
- Savoir nager et s'immerger sans peur
- Avoir une bonne aisance en canoë-kayak (stabilité, appuis, pagaie)
- Un certificat médical peut être demandé par la structure

OBJECTIFS

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Maîtriser la technique d'esquimautage en kayak dans différents contextes
- Adapter son geste au type d'embarcation et aux conditions extérieures
- Gérer son immersion et sa sécurité de manière autonome

Programme de la formation

| Esquimautage : Apprenez à redresser votre kayak en toutes situations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Compétence cruciale en kayak, l'esquimautage consiste à redresser le kayak après qu'il se soit retourné. Cela permet au pagayeur de rester en contrôle de la situation sans quitter son kayak.

1. Préparation psychomotrice et acquisition des fondamentaux

- Développer sa capacité à s'immerger volontairement sans appréhension afin de gérer sereinement les situations de retournement en eau vive ou calme.
- Renforcer la maîtrise de base du kayak et de la pagaie pour garantir un bon positionnement, un appui efficace et une coordination précise lors de l'esquimautage.
- S'approprier les repères corporels et spatiaux sous l'eau pour assurer un bon contrôle de ses mouvements et améliorer sa proprioception dans un environnement aquatique.
- Identifier et appliquer les principes de sécurité liés à la pratique de l'esquimautage, incluant la gestion du matériel et la communication en binôme ou en groupe.

2. Acquisition technique de l'esquimautage

- Apprendre l'esquimautage sur différents supports : bateaux directeurs et bateaux manœuvrants.
- Savoir esquimauter dans différents états de mer.
- Réaliser un esquimautage fluide et efficace, avec une bonne coordination gestuelle et un bon timing.

3. Maîtrise, adaptation et autonomie

- Être capable d'adapter la technique d'esquimautage aux conditions extérieures, notamment aux courants ou aux vagues.
- Gagner en confiance pour évoluer en autonomie, en maîtrisant les techniques d'auto-redressement dans un environnement sécurisé.
- Évaluer sa progression technique par la réalisation d'exercices adaptés et un feedback individualisé, dans le but de viser l'autonomie partielle ou complète selon les conditions de pratique.

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 – Appropriation corporelle & apprentissage progressif

MATIN – 3h

Objectifs : Préparer physiquement et mentalement à l'immersion

- Accueil, présentation du programme et des objectifs
- Sécurité et consignes en cas de retournement
- Ateliers à sec : repérage des mouvements d'esquimautage (schéma corporel, pagaie, rotation)

- Mise à l'eau progressive :
  - Apprivoisement de l'immersion
  - Repères corporels sous l'eau
  - Appuis latéraux et synchronisation bras-bassin-regard

APRÈS-MIDI – 3h

Objectifs : Entrer dans la technique d'esquimautage

- Apprentissage en étapes :
  - Esquimautage en 3 temps (préparation/appui/redressement)
  - Travail individualisé et en binômes
- Premiers essais d'esquimautage partiel puis complet
- Exercices de fluidification
- Retours d'expérience en fin de séance : ce que je ressens/ce que j'améliore

JOUR 2 – Adaptation, autonomie et consolidation

MATIN – 3h

Objectifs : Varier les situations et supports

- Échauffement technique : rappels des fondamentaux
- Pratique sur différents types de kayaks : directeur/manœuvrant
- Enchaînement d'essais dans différentes configurations :
  - Milieu calme vs. eau animée (si possible)
  - Mise en difficulté volontaire (retournements imprévus simulés)
- Travail sur la posture, l'économie du mouvement et la régularité

APRÈS-MIDI – 3h

Objectifs : Autonomisation et évaluation

- Mise en situation libre : réaliser un esquimautage complet dans des conditions données
- Correction individualisée / exercices spécifiques de renforcement
- Évaluation formative :
  - Réalisation d'un esquimautage fluide et sécurisé
  - Auto-évaluation (grille + verbalisation)
- Bilan collectif et individuel
  - Points d'ancrage techniques
  - O Pistes de progression post-formation

Programme de la formation

| Esquimautage : Apprenez à redresser votre kayak en toutes situations

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Travail en collectif et en individuel.

Alternance des méthodes théoriques en groupe suivi de mises en pratique individuelle en terrain naturel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue par l'observation en situation
- Auto-évaluation réflexive (grille ou entretien)
- Feedback formatif oral
- Validation des compétences et des connaissances par des questions sous forme de grille d'évaluation et par des mises en situation sur la base d'un test sur chaque support : latéral, central et sans pagaie

Un questionnaire d'évaluation du stage est rédigé en fin de la formation par chaque stagiaire.
Un certificat de réalisation est envoyé au commanditaire de la formation.
Une attestation de fin de formation avec atteinte des objectifs est remise personnellement à chaque stagiaire.

FORMATEUR

Frédéric Antoine, éducateur sportif en kayak, Sellor Nautisme

Frédéric Antoine est **éducateur sportif diplômé d'État**, titulaire du **BEES 1er degré Canoë-Kayak** depuis 1997. Fort de plus de 25 ans d'expérience dans l'enseignement et l'encadrement des sports de pagaie, il a exercé dans de nombreuses structures nautiques (clubs, bases, campings, collectivités), où il a assuré l'encadrement de publics variés : jeunes, familles, groupes, scolaires, et pratiquants confirmés. Professionnel passionné, il s'est spécialisé dans la **transmission des techniques de l'esquimautage**, qu'il enseigne avec une pédagogie progressive, une attention portée au ressenti corporel, à la sécurité et à la confiance en milieu aquatique.

DATE ET DURÉE

Samedi 23 et dimanche 24 août 2025
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Soit 2 jours, soit 12 heures.

Les personnes inscrites s'engagent à suivre l'intégralité de la formation.

Programme de la formation

| Esquimautage : Apprenez à redresser votre kayak en toutes situations

COÛT PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

416,67 € HT, soit 500,00 € TTC par stagiaire

Le coût de la formation n'inclut ni les repas ni l'hébergement.

Possibilité de restauration et de logement sur place selon disponibilités.
https://www.sellor-nautisme.fr/activite/kerguelen/105

Renseignements et tarifs auprès d'Anne Retienne :
anne.retienne@sellor.com / 02 97 64 27 24

LIEU DE LA FORMATION

Kerguelen Sports Océan
Parc Océanique
56260 Larmor-Plage

Selon conditions météorologiques, possibilité de se déployer ponctuellement sur deux autres sites (Port-Louis et/ou Inzinzac-Lochrist).

PARTICIPANTS

Minimum : 2
Maximum : 8

MATÉRIEL À PREVOIR

- Tenue confortable (maillot de bain, chaussures d'eau et serviette)
- Recommandé : pince nez

Sellor Formation fournit le matériel de navigation : pagaie, jupe, gilet, kayak adapté, combinaison néoprène.

DATE BUTOIR POUR INSCRIPTION

Le mercredi 30 juillet 2025

Programme de la formation

| Esquimautage : Apprenez à redresser votre kayak en toutes situations

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations se déroulent dans des lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un accompagnement personnalisé est proposé pour répondre aux besoins spécifiques.
Si vous souhaitez nous faire part d'un déficit sensoriel ou moteur à prendre en compte lors de votre action de formation, merci de nous contacter pour que nous puissions adapter avec vous nos modalités d'accueil : formation@sellor.com / 02 97 89 52 03

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Maud Brunet, responsable pédagogique Sellor Formation
formation@sellor.com / 02 97 89 52 03