



## BASES TECHNIQUES DU CANOË

Un adulte par bateau

La personne la plus habituée à l'arrière, elle est le guide,  
Elle s'adapte au rythme de celui de devant, moteur.

Pagayez ensemble, côté opposé avec pagaies simples

Jamais debout dans le bateau, ne pas se pencher sur les côtés.

Évitez les branches qui tombent dans l'eau,  
sinon se pencher en avant, la pagaie droite au-dessus de la tête.

Si l'on tombe à l'eau, pensez d'abord à votre pagaie, se mettre  
chacun à une extrémité opposée pour remonter ou ramener le  
bateau près de la berge pour y embarquer.

Vous serez sûrement éclaboussés lors de la navigation,  
Pensez à porter des vêtements étanches ou légers.

Mais vous n'êtes pas à l'abri de tomber à l'eau...