



Le kayak et la mer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le kayak et la mer

Bernard Moulin, Michel Guégan

Le kayak et la mer Bernard Moulin, Michel Guégan

 [Télécharger Le kayak et la mer ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le kayak et la mer ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le kayak et la mer Bernard Moulin, Michel Guégan**

190 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage est un manuel technique autant qu'un guide pratique. Le kayak et la mer aborde tous les domaines auxquels est confronté le kayakiste qui navigue en mer : - environnement maritime : marées, courants, écosystèmes - météo : explication des phénomènes et cas pratiques - navigation : se repérer, se diriger, calculer sa route, étude des cartes, GPS - matériel : choix du kayak, de la pagaie, accessoires et accastillage - technique : embarquer, pagayer en mer, vagues, vent, courants, rouleaux - sécurité : dessaler, rembarquer, esquimauter, auto-sécurité et sécurité collective ; organismes de secours, prévention et alerte - réglementation - physiologie, alimentation, étirements spécifiques, maux et remèdes - différentes variantes du kayak en mer : voile, surf, kayak trad, pêche - sorties de quelques heures à plusieurs jours, s'organiser, trucs et astuces, histoires vécues - bibliographie et adresses utiles. Tous publics : - débutants à kayakistes confirmés - pagayeurs occasionnels à sportifs réguliers - vacanciers, randonneurs, pêcheurs, environnementalistes, formateurs, etc. Biographie de l'auteur

Bernard Moulin est breveté d'Etat canoë-kayak spécialité kayak de mer ; animateur socioculturel, éducateur sportif dans le cadre de l'insertion sociale par les activités sportives, il vit à Douarnenez. Michel Guégan est professeur de sport et breveté d'Etat canoë-kayak, voile et natation.

Download and Read Online **Le kayak et la mer Bernard Moulin, Michel Guégan #HS45EDQP03N**

Lire Le kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan pour ebook en ligneLe kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan à lire en ligne.Online Le kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan ebook Téléchargement PDFLe kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan DocLe kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan MobipocketLe kayak et la mer par Bernard Moulin, Michel Guégan EPub

HS45EDQP03NHS45EDQP03NHS45EDQP03N