

La **Scuola Kayak MAREMOTU**, riconosciuta da Sottocosta e FICT, è diretta e gestita da istruttori, guide e formatori dell'Associazione Sottocosta ed è affiliata alla FICT. La metodologia didattica è stabilita dalla Commissione Nazionale di Istruzione e la sequenza dei corsi suggerita dalla Scuola è la seguente:

- A - Fondamenti:** è il corso per chi ha poca o nessuna esperienza in kayak, per chi vuole rinfrescarsi la memoria o correggere cattive abitudini dopo aver utilizzato sit-on-top o kayak molto stabili e senza paraspruzzi.
- B - Escursioni Costiere I:** comprende le stesse tecniche di manovra e propulsione del corso Esordienti, ma si utilizzano kayak da mare dotati di paraspruzzi. Viene introdotta la tecnica dell'appoggio e dell'inclinazione dello scafo. ★
- C - Soccorsi:** si impara a risalire sul kayak dopo un capovolgimento e come assistere altri kayakers in difficoltà. ★
- D - Escursioni Costiere II:** viene insegnata la conduzione e gli appoggi con kayak da mare in condizioni meteomarine più impegnative. ★★
- E - Eskimo:** corso dedicato interamente alla manovra che consente il raddrizzamento a seguito di un ribaltamento involontario. ★★
- F - Frangenti e Surf:** tutto su come affrontare con sicurezza ed eleganza gli sbarchi nel surf e con frangenti e come divertirsi in mezzo alle onde.
- G - Navigazione e Meteorologia:** l'orientamento, l'utilizzo del GPS, della bussola, delle costellazioni, delle carte nautiche e topografiche per l'organizzazione di escursioni e viaggi; le previsioni meteo, i venti, le correnti, le perturbazioni. ★
- H - Tecniche Groenlandesi:** per chi vuole saperne di più sulla cultura e sulla tecnica tradizionale del popolo Inuit, alla scoperta delle decine di modi di esecuzione di un eskimo.

Attestati Sottocosta: ★ Corso Base; ★★ Corso Avanzato; ★ Seminario Tematico di Perfezionamento