

TEST 2008 DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU II KDM

OBJECTIF GÉNÉRAL : Donner au kayakiste initié les connaissances théoriques et pratiques pour qu'il puisse faire une sortie d'une journée dans un milieu semi éloigné (Zone 2) en kayak solo.

RATIO D'ENCADREMENT : 1 pour 6

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
TECHNIQUE	Transport et manutention Transporter un kayak en solo, du véhicule à la mise à l'eau en choisissant le parcours le plus approprié pour s'y rendre.	Note : les participants peuvent recevoir de l'aide afin d'éviter les blessures <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulève et dépose le kayak en 3 étapes ▪ GARDE LE DOS DROIT AU CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT ▪ Tient le kayak en équilibre sur une épaule ▪ Choisit un parcours approprié jusqu'à la mise à l'eau 	Le point obligatoire plus 2	Exercice spécifique
	Mise à l'eau et accostage Mettre à l'eau depuis une rive ou un quai, d'avant ou de reculons.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage. ▪ EXÉCUTE LA MANŒUVRE SEUL ▪ Appuie la face passive de la pale sur le fond. ▪ Contrôle la stabilité de son embarcation (pas de chavirement ni roulis excessif) ▪ Applique le moins de poids possible sur la pagaie 	Le point obligatoire plus 2	Continu durant le stage
	Propulsion Avancer en ligne droite.	Important : L'objectif principal est la rotation du tronc et l'extension des bras. Renforcer le besoin de pratiquer et continuer de soutenir la technique pendant tout le cours. <ul style="list-style-type: none"> ▪ LE TRONC EST DROIT AU-DESSUS DU SIÈGE (PAS DE BALANCEMENT AVANT-ARRIÈRE) ▪ Garde les bras en extension et fixes à l'attaque ▪ UTILISE UNE ROTATION NOTABLE DU TRONC ▪ Peu de flexion du biceps tout le long de la traction ▪ Maintient le manche de la pagaie à un angle de près de 45° ▪ GARDE LE KAYAK EN LIGNE DROITE SUR UNE DISTANCE DE 200 MÈTRES 	Les 3 points obligatoires	Continu durant le stage
	Rétropulsion Reculer son kayak en contrôlant la direction	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A une rotation visible du tronc. ▪ Plante la pale légèrement en arrière des hanches ▪ Effectue la poussée parallèle à la coque ▪ Fait le lâché d'eau dans une zone située entre les hanches et les genoux. ▪ Regarde à l'occasion par-dessus son épaule pour vérifier sa trajectoire et l'absence d'obstacles ▪ EN MARCHÉ ARRIÈRE, MAINTIENT LE KAYAK EN LIGNE DROITE SUR UNE DISTANCE MINIMUM DE 20 MÈTRES. 	Le point obligatoire plus 2	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
TECHNIQUE	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement à une vitesse modérée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Conserve les bras fixes ▪ Immerge complètement les pales alternativement de chaque côté du kayak (face active vers la poupe) ▪ Utilise au maximum 4 coups de pagaie 	3 points sur 4	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de pivot</p> <p>À l'arrêt, faire pivoter son kayak en utilisant des coups circulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ en appliquant une rotation du tronc, vers l'Arrière ou vers l'avant, bras étendu lors de la propulsion et pale déposée à plat pour le départ de la répropulsion ▪ Poursuit la rotation du tronc jusqu'à ce que la pagaie soit parallèle à la ligne de quille ▪ Garde le manche le plus possible à l'horizontal ▪ fait un demi-cercle complet de l'avant jusqu'à l'arrière ou de l'arrière vers l'avant ▪ Met le kayak en gîte pour assister le virage 	Les 2 points obligatoires plus 2	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de virage</p> <p>En mouvement, changer de direction à l'aide d'une propulsion circulaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met le kayak en gîte pour assister le virage ▪ Applique une circulaire du côté opposé au virage ▪ fait un demi-cercle complet de l'avant jusqu'à l'arrière dans la phase de propulsion ▪ Change vraiment de direction 	Le point obligatoire plus 2	Continu durant le stage
	<p>Appel en traction</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en traction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Maintient le manche de la pagaie est le plus vertical possible ▪ Conserve la pale complètement immergée ▪ Exécute la phase de recouvrement sous l'eau, pale sur la tranche, face passive tournée vers la poupe ▪ Exécute la traction au niveau des hanches ▪ Se déplace latéralement, sans prendre d'angle, sur 5 mètres 	4 points sur 6	Exercice spécifique
	<p>Appel en godille</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en godille</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Maintient le manche de la pagaie est le plus vertical possible ▪ Conserve la pale complètement immergée ▪ Fait un mouvement de balancier alternatif parallèle à la ligne de quille sur 1 m environ ▪ Donne à la pale un angle d'incidence très léger ▪ Se déplace latéralement, sans prendre d'angle, sur 5 mètres 	4 points sur 6	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
TECHNIQUE	<p>Appui en poussée</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en poussée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Positionne les coudes au dessus des mains (boite) ▪ APPLIQUE UNE PRESSION AVEC LA FACE PASSIVE DE LA PALE POUR ARRÊTER LA CHUTE ▪ Coordonne son coup de hanche à la suite de l'appui ▪ L'exécution est dynamique ▪ Redresse l'assiette du kayak de façon dynamique ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	<p>Le point obligatoire plus 3</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Appui en suspension</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en suspension</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde les coudes bas et les mains hautes ▪ APPLIQUE UNE PRESSION AVEC LA FACE ACTIVE DE LA PALE POUR ARRÊTER LA CHUTE (EN CONSERVANT LA BOÎTE) ▪ Coordonne son coup de hanche à la suite de l'appui ▪ Redresse l'assiette du kayak de façon dynamique ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	<p>Le point obligatoire plus 3</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Gouvernail arrière</p> <p>Par vent arrière ou surf, conserver ou modifier la direction de son kayak en plaçant la pagaie en arrière, sur un coté seulement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc ▪ Place la pagaie à l'arrière, parallèlement à la ligne de quille ▪ Fléchit légèrement le bras arrière pour protéger l'épaule ▪ Garde la pale immergée à l'arrière ▪ Modifie (ou conserve) sa trajectoire sans freiner 	<p>Le point obligatoire plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
THÉORIE	<p align="center">Kayaks</p> <p>Se familiariser avec les différentes formes de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Comprend la</u> répartition des volumes ▪ <u>Évalue la</u> capacité de chargement ▪ Donne un avantage et un inconvénient lié au bouchain ou à la forme de coque ▪ Nomme deux matériaux utilisés <u>dans la confection</u> d'un kayak de mer. ▪ <u>Nomme 4 parties du kayak et 4 accessoires d'accastillage</u> ▪ <u>Connaît</u> les avantages et inconvénients d'un gouvernail et d'une dérive. 	4 sur 6	En groupe ou examen écrit
	<p align="center">Pagaies</p> <p>Connaître l'influence des matériaux, formes et angles de pales dans le comportement d'une pagaie Faire la distinction entre différentes Se familiariser avec les différentes parties de la pagaie et les principaux matériaux utilisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît deux formes de pales et leurs caractéristiques ▪ Connaît deux matériaux pouvant entrer dans la fabrication d'une pagaie de kayak de mer. ▪ Comprend les effets des différents angles possibles sur une pagaie croisée ▪ Nomme trois parties distinctes d'une pagaie. ▪ Sait choisir une pagaie adaptée à sa pratique (longueur, forme et matériaux) 	3 sur 5	En groupe ou examen écrit
	<p align="center">Habillement</p> <p>Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifie et comprend les mécanismes de perte de chaleur (conduction, évaporation, radiation, convection, respiration) ▪ Comprend que l'on doit s'habiller prioritairement en fonction de la température de l'eau ▪ Comprend les principes d'un système multicouche ▪ Porte toujours des chaussures ▪ Fait la distinction entre un habit à propriétés isotherme et un habit étanche. Connaît différentes options d'habillement. 	3 sur 5	En groupe ou examen écrit
	<p align="center">Équipements de sécurité</p> <p>Se familiariser avec les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi qu'avec les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>NOMME TOUS LES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ OBLIGATOIRES (VFL, SIFFLET, PAGAIE, LIGNE D'ATTRAPE FLOTTANTE, POMPE, LUMIÈRE).</u> ▪ <u>Nomme au moins 4</u> des équipements recommandés suivants : jupette, ballon de pagaie, moyen de communication, pagaie de secours, lunettes de soleil, carte et compas. ▪ Fait la distinction entre les accessoires de kayak de mer les équipements de sécurité. (jupette, ballon pagaie, pompe, ligne d'attrape flottante) ▪ Se familiarise avec les différentes options d'organisation des équipements de sécurité (accessoires de pont, disposition des équipements) 	Le point obligatoire plus 2	En groupe ou examen écrit

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
THÉORIE	Matelotage Démontrer des connaissances sur les aspects suivants s'appliquant pour une sortie d'une journée.	Lecture de cartes et prise d'azimut	<ul style="list-style-type: none"> Donne une utilité de la carte topographique Donne une utilité de la carte marine Est en mesure d'identifier l'échelle d'une carte et de l'utiliser pour estimer une distance. Est capable de prendre un azimut sur le terrain et sur la carte Est capable de suivre un azimut sur le terrain 	3 sur 5	Exercice spécifique ou examen écrit
		Planification d'une sortie	<ul style="list-style-type: none"> Connaît l'importance de choisir un leader Sait déterminer un objectif commun et atteignable (choix d'un parcours, rythme, durée, variantes, etc.) Connaît et distingue entre elles les différentes zones en kayak de mer Est conscient que la logistique de la sortie peut changer d'un parcours à l'autre. Prévoit du matériel supplémentaire (bris, changement météo, etc.) 	Participation active	Par équipe de 2
		Plan de route	<ul style="list-style-type: none"> Connaît l'importance de remplir un plan de route et comprend de quelle façon il aidera les recherches éventuelles Sait établir le contenu d'un plan de route <u>Connaît l'importance de fermer un plan de route</u> 	Participation active	En groupe
		Météo	<ul style="list-style-type: none"> Comprend l'importance d'un avertissement aux petites embarcations (22 à 33 nœuds) Connaît la différence entre météo marine (nœuds), terrestre (Km /h) et agricole (précipitations) Connaît différentes options pour obtenir un bulletin météo Est conscient de l'importance de la force et de la direction du vent. 	2 sur 4	Examen écrit et correction en groupe
		Marées	<ul style="list-style-type: none"> Comprend les phénomènes qui sont à l'origine des marées Se familiarise avec leurs caractéristiques : diurne, semi diurne, durée, écart journalier, mouvements (vertical et horizontal) Identifie ce qu'elles influencent et comprend l'impact sur le kayakiste Comprend la règle des douzièmes Se familiarise avec le vocabulaire (étale, estran,...) 	Participation active	En groupe
		État de la mer	<ul style="list-style-type: none"> Est capable de décrire les phénomènes qui créent les vagues Identifie les différents types de courants et leurs origines Comprend l'interaction du relief et fond marins, du vent et des courants sur l'état de la mer Comprend l'impact sur le kayakiste 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
THÉORIE	<p style="text-align: center;">Lecture de l'environnement marin</p> <p>Développer le sens de la planification en faisant une lecture généralisée du milieu marin pour supporter le choix du parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître le plan d'eau sur lequel le kayakiste s'aventure. ▪ Quelle distance pensons-nous couvrir ? ▪ Dans quelle direction voulons-nous nous orienter ? ▪ Connaître le plan d'eau sur lequel le kayakiste s'aventure. <ul style="list-style-type: none"> ❑ Y a t-il une marée ? Si oui, quand sera t-elle montante ou descendante ? ❑ Y a t-il du courant ? Si oui de quelle force et dans quelle direction en fonction des marées? ❑ Si la marée est basse, est-ce que la zone de mise à l'eau sera encore accessible ? ❑ Comment sera la marée lors de notre retour ? Zone de débarquement accessible ou non ? ❑ Y a t-il des obstacles ou des dangers potentiels ? ❑ Y a t-il plusieurs options pour accoster et mettre à l'eau ? ❑ Y a t-il du trafic maritime ? ▪ Quelles sont les prévisions météo ? <ul style="list-style-type: none"> ❑ Y aura t-il des vagues ? Si oui, de quelle grosseur ? ❑ Y aura t-il présence de pluie, de brume ou brouillard ? ▪ Quelle est l'exposition au vent ? ▪ Comment nous habillerons-nous ? <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quelle est la température de l'eau ? ❑ Quelle est la température de l'air ? ▪ Est-ce que nos capacités correspondent à ce que nous voulons entreprendre ? 	Participation active	En groupe
	<p style="text-align: center;">Ressources</p> <p>Se familiariser avec les différents organismes et documents de référence développant et régissant l'activité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît l'origine de la FQCK ▪ Connaît l'existence du guide de sécurité en kayak de mer ▪ Connaît l'existence du manuel technique du kayak de mer » de Dany Coulombe. ▪ Connaît l'existence du Sentier maritime et des routes bleues ▪ Connaît l'existence du guide de pratique et d'encadrement en kayak de mer 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
SÉCURITÉ	Premiers soins	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hypothermie (définition, signes et symptômes, traitement, suivi) ▪ Hyperthermie (définition, signes et symptômes, traitement, suivi) ▪ Déshydratation (prévention et conséquences) 	Participation active	En groupe
	Organisation et communications Connaître et diffuser les règles de communication de pour une sortie en groupe.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tient un briefing de sécurité avant d'aller sur l'eau ▪ Connaît les 3 signaux internationaux pouvant être émis avec les bras ou la pagaie ▪ Connaît les deux signaux utilisables avec un sifflet ▪ Connaît et applique le système copain copain ▪ Reste à portée de voix en tout temps 	Participation active	En groupe
	Prévention des blessures Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met en œuvre 3 des éléments de sécurité suivants : bonne technique, soin apporté à l'équipement, habillement approprié, transport approprié, forme physique raisonnable) ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Démonstre une technique alliant sécurité et efficacité. ▪ Voit l'importance de l'échauffement (début d'activité) et de l'étirement (fin d'activité). 	2 sur 4	En continu
	Pratique sécuritaire Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assure un travail d'équipe pour le chargement, le déchargement et le transport des kayaks ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Connaît les forces et habiletés de chaque participant ▪ Sait, lors d'une sortie, où sont la trousse de premiers soins, la trousse de réparation ▪ Connaît l'importance de bien s'hydrater en tout temps ▪ S'informe du bilan de santé des participants (allergies, médication, limitations physiques, etc.) ▪ Transmet les prévisions météo et agit en conséquence ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ ▪ Maintient une distance sur l'eau à portée de voix en tout temps et applique le système copain /copain si nécessaire ▪ Sait comment se positionner sur l'eau pour pagayer en groupe 	Participation active	En continu

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
SÉCURITÉ	<p>Auto Récupération avec ballon de pagaie</p> <p>Après avoir dessalé, réintégrer son kayak sans l'assistance d'une autre personne</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient un contact constant avec le kayak et la pagaie ▪ Sécurise l'aide est sécurisée sur la pagaie ▪ Maintient la pagaie perpendiculaire au kayak ▪ Garde son centre de gravité bas ▪ Maintient une pression sur l'aide flottante en tout temps ▪ RÉINTÈGRE SON KAYAK EN MOINS DE 2 MINUTES. 	<p>Le point obligatoire plus 3</p>	<p>Exercice spécifique</p>	
	<p>Remorquage par contact</p> <p>Effectuer un remorquage sans cordage</p>	Remorqueur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prend en charge la situation (coordination entre les kayakistes) ▪ Garde contact (verbal et visuel) avec le remorqué ▪ DIRIGE EFFICACEMENT LES KAYAKS SUR AU MOINS 50 MÈTRES ▪ Porte une attention particulière à la sécurité : les blessures sont évitées 	<p>Le point obligatoire plus 1</p>	<p>Exercice spécifique</p>
		Remorqué	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient la formation grâce à une prise ferme ▪ <u>Gîte beaucoup son kayak</u> <p>Porte une attention particulière à la sécurité : les blessures sont évitées</p>	<p>Participation active</p>	<p>Exercice spécifique</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES		INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
SÉCURITÉ	Récupération à l'esquimaude Récupérateur Prêter une assistance immédiate à un kayakiste renversé		Les kayaks étant distants d'un minimum de 5 m En pointe <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement tout en contrôlant son angle (45 degrés et moins) et sa vitesse de contact ▪ Glisse une pointe jusqu'aux mains du récupéré En parallèle <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement pour arriver côte à côte ▪ Cogne la coque avec sa main ou sa pagaie ▪ Place sa pagaie perpendiculaire aux kayaks ▪ Agrippe la main située entre les deux kayaks pour la guider à la pagaie ▪ Gère l'espace et le contact entre les deux kayaks 	4 sur 7	Exercice spécifique
	Récupéré Retourner son kayak chaviré en demeurant dans son embarcation, jupette en place.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ FRAPPE LA COQUE TROIS FOIS PUIS BALAIE CALMEMENT L'ESPACE DE CHAQUE CÔTÉ DE SA COQUE AVEC LES MAINS. ▪ Agrippe la proue du kayak ou la pagaie pour se remonter ▪ Remonte la tête en dernier ▪ S'efforce de garder le contact avec sa pagaie 	Le point obligatoire plus 1	Exercice spécifique
	Manœuvre de récupération assistée en eaux profondes (T) Récupérateur Prendre en charge la récupération		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche échelonnée (coopération du récupéré) ▪ Demande au récupéré de retourner son kayak à l'endroit ▪ Place et sécurise adéquatement les pagaies ▪ Hisse le kayak par la proue ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire (ses bras ne sont pas en extension au-dessus de l'eau) ▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) kayaks pendant que le récupéré monte sur les kayaks ▪ Assiste le récupéré jusqu'à ce qu'il soit prêt à repartir ▪ COMPLÈTE LA RÉCUPÉRATION EN MOINS DE 2 MINUTES (après le 1er contact) 	Le point obligatoire plus 4	Exercice spécifique
	Récupéré Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.) ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur ▪ Garde un contact constant avec un des kayaks ▪ Se couche sur l'eau et se glisse sans aide sur son kayak ▪ Garde son centre de gravité bas lorsqu'il grimpe sur son kayak ▪ Garde son calme (pas de précipitation, est en mesure de parler) 	4 sur 6	Exercice spécifique