

KAYAK – Niveau I (Initiation en eau calme)

Mars 2005

Objectif	Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo.
Préalable	Aucun.
Durée du cours	1 journée (minimum 7 heures).
Encadrement	Six (6) participants pour un animateur. L'ajout d'un autre animateur permet d'avoir jusqu'à douze (12) participants.
Condition	Sur un plan d'eau protégé (vent de moins de 10 nœuds) et présence de plusieurs options d'accostage.
Avertissement	L'utilisation de gouvernail et ou de dérive est proscrite.
Évaluation	Le participant sera en mesure de reproduire de façon ponctuelle les techniques apprises, et devra réussir la sortie d'urgence avec contrôle.

Technique

Transport et manutention

Savoir attacher un kayak sur un véhicule.

Transporter un kayak en équipe de deux, depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.

Mise à l'eau et accostage

Embarquer et débarquer du kayak sur l'eau, en équipe de deux ou en solo, avec installation de la jupette.

Équilibre

Imprimer un mouvement de roulis au kayak, sans chavirer.

Propulsion

Avancer en ligne droite sur 100 mètres en utilisant la propulsion avec une rotation du tronc.

Rétropropulsion

Faire reculer son kayak sur 20 mètres en utilisant la rétropropulsion.

Arrêt

Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement. (4 coups).

Propulsion circulaire et rétropropulsion circulaire

Faire pivoter son kayak, préalablement immobile, à l'aide de coups de pagaie circulaires.

Appui en poussée

Savoir prendre un appui préventif sur l'eau pour augmenter sa stabilité à l'arrêt (vagues, regard en arrière).

Théorie

Démontrer une connaissance élémentaire de l'embarcation ainsi que des accessoires obligatoires (Marine marchande canadienne) et ceux recommandés.

Le kayak

Le participant se familiarisera avec les différentes formes de coque de kayak et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak (réf. Kayak de mer : guide de sécurité).

L'habillement

Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.

Les équipements de sécurité

Le participant se familiarisera avec les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi qu'avec les accessoires de sécurité recommandés.

Les pagaies

Le participant se familiarisera avec les différentes parties de la pagaie et les principaux matériaux utilisés.

Prévention des blessures

Le participant se familiarisera avec les bonnes techniques et différents exercices d'échauffement et d'étirement pour prévenir le potentiel de blessure pendant la pratique du kayak.

Introduction au matelotage

Le participant sera reconnaître les différents plans d'eau pagayable au Québec et les conditions qui s'y rattachent selon les différentes zones. Le participant sera aussi initié à l'observation du plan d'eau.

Ressources

Le participant se familiarisera avec les différents organismes régissant et développant l'activité. Document de référence : « Kayak de mer : guide de sécurité ».

Sécurité

La sécurité doit être intégrée à toutes les phases de l'activité : préparation (équipement, météo) bonne technique et bonne attitude.

Sortie d'urgence

Chavirer, se pencher vers l'avant, entourer le kayak de ses bras, cogner trois fois sur la coque, glisser les mains d'avant en arrière le long de la coque, tirer sur la jupette, sortir du kayak et revenir sans panique à la surface en tenant pagaie et kayak.

Manœuvre de récupération en T

Récupérer un kayak chaviré avec l'assistance d'un autre kayakiste. Prendre les deux rôles : celui du récupéré et du récupérateur.

Technique du radeau

Créer un radeau en accostant et maintenant plusieurs kayaks ensemble.

Évaluation

Le candidat sera évalué selon la grille de progression en kayak de mer dont une copie complétée lui sera remise.

L'évaluation (orale et pratique) est continue durant le cours. Elle porte sur la capacité du participant à reproduire de façon ponctuelle les techniques apprises et à retenir l'essentiel des points de théorie. La réussite de la sortie d'urgence est un préalable à l'obtention.

Les mentions suivantes seront utilisées :

Réussi Faible Échec

Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir obligatoirement la mention « Réussi » à chacun des points évalués. Cependant, une (1) mention « Faible » pourra être acceptée, à l'exclusion de la sortie d'urgence qui représente la sécurité du pratiquant.

Les points non « Réussi » pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet.