

# KAYAK – Niveau II

Mars 2005

<b>Objectif</b>	Donner au kayakiste les connaissances théoriques et pratiques pour qu'il puisse faire une sortie solo d'une journée dans un milieu semi éloigné (zone 2).
<b>Préalable</b>	Expérience pertinentes nécessaire.
<b>Durée du cours</b>	2 jours (minimum 16 heures).
<b>Encadrement</b>	Six (6) participants pour un initiateur.
<b>Condition</b>	Sur un plan d'eau protégé (vent de moins de 15 nœuds) et présence de plusieurs options d'accostage en kayak solo.
<b>Avertissement</b>	Embarcation solo de 14 pieds et l'utilisation de kayak duo, de gouvernail et de dérive est proscrite.
<b>Évaluation</b>	Le participant sera en mesure de d'exécuter de façon ponctuelle les techniques apprises. La réussite de l'auto récupération est un préalable à l'obtention du brevet (réussir en 2min).

## Technique

### Transport et manutention

Transport du kayak en solo du véhicule à la mise à l'eau en choisissant le parcours le plus approprié pour s'y rendre.

### Mise à l'eau et accostage

Depuis une plage, en immersion ou d'un quai d'avant ou de reculons sans présence de vague.

### Propulsion

Avancer en ligne droite sur 200 mètres en ayant un rythme constant avec une rotation du tronc et les bras en extension tout en contrôlant la direction de son embarcation.

### Rétropropulsion

Faire reculer son kayak sur 50 mètres en appliquant la rétropropulsion avec une rotation du tronc en contrôlant la direction de son embarcation.

**Arrêt**

Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement à une vitesse modérée en utilisant maximum 4 coups de pagaie, sans rétropropulsion.

**Manœuvre de virage**

Faire pivoter son kayak en appliquant des coups circulaires pendant que le kayak est en mouvement. Le participant démontre une application d'une gîte modérée pour assister les virages.

**Déplacement latéral □ appel et appel en godille**

Déplacer latéralement son kayak en appliquant une appuie et reprendre de nouveau pour faire un appel en godille.

**Support et récupération**

Reprendre l'équilibre de son kayak en appliquant un appui et reprendre de nouveau avec un appui en suspension

**Gouvernail arrière**

Conservier ou modifier la direction d'un son kayak en déplacement en plaçant la pagaie sur un coté seulement. (Un côté à la fois)

<b>Théorie</b>
----------------

Le participant démontrera des connaissances associées à un kayak de mer ainsi que les accessoires s'y rattachant. Une emphase sera mise sur les requêtes de la Garder Côtière

**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.

### **Matelotage**

Le participant démontrera des connaissances sur les aspects suivants s'appliquant pour une sortie d'une journée. Une distinction sera faite sur la pratique du kayak en milieu côtier et sur les plans d'eau intérieurs.

- Planification d'une sortie et plan de route
- Matériel pour une sortie
- Les options de mise à l'eau et accostages
- Identifier les zones en kayak de mer
- Introduction à la lecture de carte topo et marine et prendre un azimuth
- La météo et l'environnement
- Organisation d'un groupe et les communications sur l'eau

### **Ressources**

Le participant se familiarisera avec les différents organismes régissant et développant l'activité.

Document de référence : « Kayak de mer : guide de sécurité » et « Le manuel technique du kayak de mer » de Dany Coulombe.

## Sécurité

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

### **Sauvetage à l'esquimaude (en pointe)**

Retourner son kayak chaviré en demeurant dans son embarcation, jupette en place. Le récupérateur s'éloigne d'une distance de 5 mètres du kayak récupéré. Prendre les deux rôles, celui du récupéré et celui du récupérateur.

### **Manœuvre de récupération assistée en eaux profondes (T)**

Réintégrer un kayak chaviré avec l'assistance d'un autre kayakiste. Prendre les deux rôles, celui du récupéré et celui du récupérateur : préparation (équipement,

### **Auto Récupération**

Réintégrer un kayak après avoir dessalé sans l'assistance d'un autre kayakiste. L'utilisation d'accessoires tel qu'un ballon pagaie est acceptée. Le participant devra effectuer la manœuvre en 2 minutes.

### **Remorquage par contact et avec cordage**

Créer un remorquage par contact et avec cordage

## 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 d'exécuter assez fidèlement les techniques apprises et à retenir l'essentiel des points de théorie. La réussite de l'autorécupération est un préalable à l'obtention du brevet. (2min)**

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.