Cours de compétences de niveau 1

Ce cours permet aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires aux excursions de kayak de mer d'une journée en eaux abritées (en milieu non sauvage et à moins d'une heure d'un centre médical). Pour réussir le cours de niveau 1, les candidats doivent posséder les compétences nécessaires pour pagayer un kayak de mer dans une baie abritée en compagnie d'un ou de plusieurs pagayeurs de niveau 1 ou possédant des connaissances et des compétences d'un niveau supérieur.

Conditions préalables	Brevet de compétences de base en kayak de Pagaie Canada, ou les connaissances et les compétences équivalentes.
Durée du cours	12 heures au minimum
Ratio de la classe	1 moniteur : 6 participants 1 moniteur + 1 moniteur adjoint : 8 participants (Pour de plus amples informations, voir *Ratios moniteurs adjoints ou apprentis moniteurs/élèves* à la page 65).
Personnel et brevets minimaux	Moniteur : un moniteur de niveau 1 Adjoint(s) optionnel(s) : moniteur de kayak de base
Lieu	En eaux abritées avec de constantes possibilités d'accostage aisé
Conditions	Vents légers (0-11 nœuds) Courant de 0 à 0,5 nœuds État de la mer : calme à légèrement hachée

Aperçu

Compétences en sauvetage	Compétences en pagayage	Connaissances
• récupération en pointe • ré-intégration assistée • ré-intégration non assistée • remorquage • signaux • lésions dues au froid • urgences • communication	• propulsion • arrêt • rétropulsion • propulsion / rétropulsion circulaire • contrôle de la tranche • appel en traction • appui en suspension / en poussée • virage en gouvernail arrière	• équipement • ressources en matière de kayak • patrimoine • environnement • excursion et matelotage • navigation

Manuel du programme de kayak de mer de Pagaie Canada (v17.00) 2016 — Tous droits réservés

La photocopie de la présente page est autorisée. www.paddlecanada.com

Compétences en sauvetage

Récupération en pointe — Faire chavirer le kayak avec assurance et attirer l'attention en frappant contre la coque. Le sauveteur, qui se trouve à 5 mètres, ne doit pas s'approcher à angle droit vers l'endroit où se trouvent les mains ou le corps. La victime doit faire preuve d'assurance et de maîtrise; il est possible d'utiliser la proue, la poupe ou le côté du kayak, ou encore la pagaie.

Ré-intégration assistée — En eau profonde, réaliser une sortie d'urgence, puis réintégrer le kayak avec l'aide d'un autre pagayeur. Le chavirement doit être naturel et la jupette en place. Le sauvetage est terminé lorsqu'il n'y a plus d'eau dans le cockpit, que le nageur est à nouveau dans le bateau, que la jupette est attachée et que le pagayeur a retrouvé suffisamment de stabilité pour pagayer efficacement. Le participant fera le test à titre de sauveteur et de nageur. Les participants doivent avoir la possibilité de pratiquer la récupération en T et la mise en radeau, ainsi que les techniques de ré-intégration et d'évacuation de l'eau.

Ré-intégration non assistée — En eau profonde, réaliser une sortie d'urgence, puis réintégrer le kayak. Le sauvetage est terminé lorsqu'il n'y a plus d'eau dans le cockpit, que le nageur est à nouveau dans le bateau, que la jupette est attachée et que le pagayeur a retrouvé suffisamment de stabilité pour pagayer efficacement. Il est possible d'utiliser des aides, comme un flotteur de pagaie, par exemple.

Remorquage — Effectuer un simple remorquage par contact sans ligne de remorquage.

Signaux — Faire des signaux manuels et sonores efficaces. Discutez de l'utilisation des fusées, des sifflets, des radios et des autres moyens de signalisation.

Lésions dues au froid — Montrer que vous savez comment prévenir et traiter l'hypothermie.

Urgences — Élaborer les plans de navigation requis et les listes nécessaires pour répondre aux besoins en matière de nourriture, d'eau et de gîte. Discuter des procédures d'urgence, telles que celles qu'il convient de mettre en œuvre en cas d'échouement de nuit.

Communication — Donner des exemples de techniques utilisées pour aider à maintenir le contact avec d'autres personnes.

Compétences en pagayage

Avant de passer au niveau 2, soit à la navigation en eaux libres, il est important de maîtriser les compétences nécessaires à la navigation en eaux calmes exigées à ce niveau-ci :

- soulever et porter le kayak
- utiliser les bonnes techniques de protection corporelle pour prévenir les blessures lors du déplacement du kayak
- mettre le kayak à l'eau et accoster
- mettre le kayak à l'eau et accoster dans des conditions abritées, à partir d'une plage ou d'un quai

Manuel du programme de kayak de mer de Pagaie Canada (v17.00) 2016 — Tous droits réservés

La photocopie de la présente page est autorisée. www.paddlecanada.com

Propulsion — Effectuer une propulsion efficace sur 100 mètres, avec maîtrise et à bonne vitesse. Se tenir bien droit, tourner le torse de façon appropriée et étirer correctement le bras avant.

Arrêt — Naviguer à vitesse modérée, puis immobiliser le kayak en trois coups de pagaie.

Rétropulsion — Effectuer une rétropulsion contrôlée en regardant en arrière pour bien voir où vous vous dirigez et, ainsi, assurer votre sécurité. Tourner le torse de façon appropriée.

Propulsion et rétropulsion circulaires — À partir d'une position statique, effectuer une série de propulsions et de rétropulsions circulaires pour faire pivoter le kayak de 360 degrés. Tout en vous déplaçant à une certaine vitesse, faire tourner le kayak à l'aide d'une propulsion (ou d'une rétropulsion) et d'une mise en gîte. Positionner efficacement la pagaie, dérouler le tronc et pousser la partie inférieure du corps dans la direction du déplacement.

Maîtrise de la mise en gîte — Effectuer, avec maîtrise et de façon adéquate, le début d'une mise en gîte pour faciliter un virage.

Appel en traction — À partir d'une position statique, déplacer le kayak de deux mètres sur le côté en effectuant un appel en traction et un appel en godille. Tout en avançant, déplacer le kayak sur le côté à l'aide d'un appel en traction.

Appui en poussée et appui en suspension — Prouver que vous êtes en mesure de prévenir un chavirement en effectuant un appui en poussée et un appui en suspension à l'aide des techniques appropriées.

Virage en gouvernail arrière — Effectuer un virage en gouvernail arrière pour faire tourner le kayak dans des conditions calmes.

Connaissances

Les connaissances requises à ce niveau sont celles nécessaires pour assurer le pagayage sécuritaire dans une baie abritée. Le contenu de cette section n'est pas exhaustif et sert simplement à donner des lignes directrices concernant la nature et l'étendue des connaissances nécessaires au pagayage sécuritaire et plaisant dans un environnement de niveau 1.

Équipement — Décrire comment équiper un kayak de mer de façon à ce que tout y soit correctement organisé et bien ajusté. Organiser l'équipement et les articles nécessaires à une excursion d'un jour. Montrer que vous avez des connaissances de base des caractéristiques de l'équipement suivant, entre autres :

- l'équipement requis par Transport Canada,
- le kayak de mer, la pagaie et les jupettes,
- les dispositifs d'évacuation,
- les VFI et les vêtements,
- l'équipement de sauvetage.

Manuel du programme de kayak de mer de Pagaie Canada (v17.00) 2016 — Tous droits réservés

La photocopie de la présente page est autorisée. www.paddlecanada.com

Ressources en matière de kayak — Soyez au courant des sources d'information pertinentes, telles que les associations de pagayage provinciales, les ouvrages, les vidéos, les sites Web ainsi que les clubs et les pourvoiries.

Patrimoine — Réaliser au moins l'une des activités suivantes : participer à un symposium, lire un ouvrage ou un article de magazine, ou regarder une vidéo.

Environnement — Décrire deux ou trois caractéristiques manifestes, telles que la couleur, la taille, le comportement, l'emplacement ou l'habitat d'au moins deux espèces locales courantes que les kayakeurs voient fréquemment. Discuter de l'incidence des kayakeurs sur l'environnement naturel local. Les participants doivent être en mesure de nommer au moins trois répercussions négatives potentielles et d'indiquer les stratégies appropriées pour les atténuer.

Excursion et matelotage

Il convient d'encourager l'acquisition d'un bon jugement. Avant d'aller pagayer, les participants doivent prendre part à des exercices guidés qui leur permettent de développer leur jugement et leurs capacités de prise de décisions :

- Faire preuve d'un jugement suffisant pour entreprendre une excursion d'un jour dans des conditions de niveau 1.
- Bien comprendre les différences entre le pagayage en zone côtière ouverte et le pagayage en eaux abritées.
- Déterminer plusieurs endroits et trajets sécuritaires pour le pagayage de niveau 1.
- Consulter les prévisions, les rapports et les observations météorologiques et en tirer les conséquences probables sur les conditions de pagayage.
- Décrire les conditions de marée locales et les autres conditions liées au niveau de l'eau.
- Décrire les effets des conditions maritimes provoquées par les changements qui touchent le niveau de l'eau, les courants et les vents.
- Décrire le rôle du chef, du bateau principal et des compagnons de pagayage.

Navigation — Lorsqu'ils planifient une excursion d'une journée, les participants doivent se fonder sur les concepts fondamentaux du temps, de la distance, de la vitesse et de la direction pour assurer la sécurité de l'excursion en fonction de la situation. Les cartes et les cartes maritimes doivent servir à compléter l'observation du terrain et de l'évolution des conditions météorologiques.

Les participants doivent mettre les informations météorologiques, telles que la direction et la vitesse du vent, en lien avec la navigation et en tirer les conséquences possibles sur l'état de la mer durant toute la journée et sur tout l'itinéraire.

Les participants prennent part à des exercices guidés d'évaluation des risques appropriés à des excursions d'une journée durant lesquels ils doivent :

- déterminer leurs capacités et celles du groupe;
- anticiper leurs besoins actuels et futurs, ainsi que ceux du groupe;
- anticiper les conditions de pagayage qui prévalent dans les environs et les conditions de pagayage prévues sur le lieu de la destination prévue;
- déterminer la distance sécuritaire entre les pagayeurs pour assurer la sécurité du

Manuel du programme de kayak de mer de Pagaie Canada (v17.00) 2016 — Tous droits réservés

La photocopie de la présente page est autorisée. www.paddlecanada.com

groupe et permettre la communication adéquate;
- déterminer la nécessité d'établir un plan de navigation et un plan d'intervention d'urgence.

Questions habituellement posées pour favoriser la discussion :

- Dans quelle mesure connaissez-vous précisément vos compétences et les exigences de l'excursion?
- Dans quelle condition physique, émotionnelle et mentale vous trouvez-vous actuellement?
- Quels sont votre rôle et vos responsabilités au sein du groupe?
- Quelles sont les responsabilités du groupe vis-à-vis des personnes?
- Quels sont vos objectifs personnels?
- Quels sont les objectifs du groupe?
- Vous sentez-vous à l'aise avec le plan de navigation?
- Les membres du groupe ont-ils discuté des rôles et des objectifs?

Évaluation

Les activités concernent avant tout la sécurité et l'acquisition des compétences en pagayage nécessaires à une excursion d'une journée dans une grande baie ou le long d'une côte abritée. Elles portent également sur des aspects liés à la sécurité mutuelle entre les partenaires de pagayage ainsi que sur le jugement dont les participants font preuve tout au long de la journée concernant les conditions maritimes. Les pagayeurs régleront les questions liées à l'équipement approprié d'un kayak afin d'assurer le confort d'une excursion journalière et de résoudre les problèmes sur le terrain. À la fin du cours, les pagayeurs doivent être conscients de leurs limites et se sentir encouragés à continuer leur apprentissage.

Manuel du programme de kayak de mer de Pagaie Canada (v17.00) 2016 — Tous droits réservés

La photocopie de la présente page est autorisée. www.paddlecanada.com