Compétences en kayak de base

Ce cours sert à initier les débutants au kayak en eaux calmes et abritées.

À ce niveau, les techniques de sauvetage se font avec un partenaire. Il est essentiel que les pagayeurs qui détiennent un brevet de kayak de base naviguent avec d'autres pagayeurs également formés aux techniques de récupération assistée.

Conditions préalables	Aucune
Durée du cours	8 heures au minimum
Ratio de la classe	1 moniteur : 6 participants
Personnel et brevets minimaux	Un moniteur de kayak de base
Lieu	En milieu protégé et abrité avec possibilités d'accostage immédiat Ce cours peut être organisé dans une piscine
Conditions	Vent calme (< 8 nœuds) Mer calme à ridée

Aperçu

Compétences en sauvetage	Compétences en pagayage	Connaissances
• Sortie d'urgence • Récupération d'un kayak inondé • Récupération assistée • Mise en radeau	• Soulever et porter un kayak • Propulsion et rétropulsion • Propulsion et rétropulsion circulaire • Appel en traction • Appui en poussée • Mise en gîte	• Conception du bateau • Accastillage • Vêtement • Équipement de sécurité • Pagaies • Prévention des blessures • Entretien de l'équipement • Ressources en matière de kayak • Patrimoine • Environnement • Excursion et matelotage

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

Les compétences en sauvetage concernent principalement la sécurité du pagayeur qui pagaie près d'une rive où il est possible d'accoster facilement en tout temps.

Sortie d'urgence — Faire chavirer le kayak, se pencher en avant, entourer l'embarcation du bras, frapper trois fois le côté de l'embarcation, déplacer les mains d'avant en arrière, et inversement, le long de la coque, tirer le cordon de la jupette, sortir facilement de l'embarcation et revenir aisément à la surface. Le pagayeur doit montrer qu'il maîtrise parfaitement bien cette manœuvre.

Récupération d'un kayak inondé — Les participants doivent être en mesure de nager 25 mètres vers un kayak submergé, puis de revenir sur la rive.

Récupération assistée — En eau profonde, effectuer une sortie d'urgence, puis ré-intégrer le kayak avec l'aide d'un autre pagayeur. Le chavirement doit être naturel et la jupette en place. Le sauvetage est terminé lorsque l'eau excédentaire a été évacuée du cockpit, que le nageur est à nouveau sur 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.

Mise en radeau — Réunir les embarcations de façon à constituer une plateforme stable.

Compétences en pagayage

Ce cours porte sur les principes de base liés à la manœuvre et à la maîtrise du kayak. La réussite de ce cours indique que le candidat possède les compétences nécessaires pour pagayer le long d'une rive protégée et abritée en compagnie d'un partenaire aux compétences égales ou supérieures.

- Soulever et porter un kayak de façon sécuritaire et appropriée
- Entrer dans le kayak et en sortir, lorsque le kayak est sur l'eau et hors de l'eau (mise à l'eau depuis la plage)
- Propulsions et rétropulsions, droites et circulaires
- Pagayer en ligne droite, vers l'avant, sur 100 mètres
- Pagayer en arrière, en ligne droite, sur 20 mètres

Propulsion circulaire — Pivoter dans les deux directions à l'aide d'une propulsion circulaire.

Appel en traction — Déplacer le kayak de trois mètres sur le côté à l'aide d'un appel en traction.

Appui en poussée — Simuler un chavirement et faire la démonstration d'une technique d'appui en poussée appropriée.

Mise en gîte — Pagayer 5 mètres vers l'avant avec le kayak incliné sur le côté.

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

Connaissances

Les participants se familiariseront avec :

- les parties du kayak, différentes formes de bateau et leurs effets sur le kayak sur l'eau;
- l'accastillage de base d'un kayak pour emporter leur équipement personnel et assurer la maîtrise des manœuvres ainsi que la sécurité de la navigation;
- les vêtements appropriés pour pagayer sur des eaux de températures diverses et par différentes conditions météorologiques;
- l'utilisation adéquate de l'équipement de sécurité de base nécessaire à la pratique du kayak;
- les divers types de pagaies et leurs caractéristiques;
- les diverses techniques d'échauffement afin de prévenir les blessures courantes;
- l'entretien adéquat des pagaies, des VFI et du kayak;
- Les sources d'information pertinentes, telles que les associations de pagayage provinciales, les ouvrages, les vidéos, les sites Web ainsi que les clubs et les pourvoyeurs locaux.

Patrimoine — Discuter de l'héritage légué par les habitants de l'Arctiques et de son influence sur le kayak de mer moderne.

Environnement — Dans le cadre d'une discussion, montrer que l'on est conscient des retombées négatives potentielles du kayak de mer sur l'environnement.

Excursion et matelotage

L'acquisition d'un bon jugement est essentielle et doit être encouragée à tous les niveaux. Les participants du cours de *kayak de base* prennent part à un exercice guidé de jugement et de prise de décisions avant de commencer à pagayer. Cet exercice prend généralement 15 minutes. À ce niveau, les problèmes de jugement occasionnent plus de questions que de réponses. Comme les participants n'ont pas suffisamment d'expérience pratique, il convient de leur conseiller la prudence en tout temps. Les discussions relatives aux excursions et au matelotage doivent porter sur des schémas généraux et des règles acceptées, et mettre l'accent sur la nécessité de poursuivre la formation et d'acquérir une expérience supplémentaire.

Navigation — Initier les participants aux concepts fondamentaux du temps, de la distance, de la vitesse et de la direction attachés à l'environnement de pagayage. Il est possible d'utiliser, si nécessaire, des cartes ou des cartes marines pour accompagner les explications liées au terrain et aux conditions météorologiques.

Les participants doivent prendre part à un exercice guidé afin de prendre conscience :

- de leurs propres capacités
- des conditions de pagayage qui prévalent sur les lieux de l'exercice

Les participants doivent prendre part à un exercice guidé afin

- d'évaluer l'environnement local,
- d'accéder aux informations et aux prévisions météorologiques locales,

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

- de trouver d'autres lieux adaptés au pagayage en eau calme,
- de déterminer leurs besoins personnels,
- de choisir l'équipement nécessaire,
- de préparer l'équipement en vue du départ,
- de déterminer la nécessité d'établir un plan de navigation.

Questions ouvertes possibles afin d'encourager la discussion :

- D'où vient le jugement?
- Quels outils avons-nous à notre disposition pour nous aider à connaître l'environnement?
- De quels sens disposons-nous pour nous aider à faire preuve de jugement?
- Pourquoi devons-nous connaître notre environnement?
- Quelles conditions environnementales pouvons-nous observer?
- Quels renseignements nos cinq sens nous communiquent-ils?
- Dans quelles conditions psychologiques nous trouvons-nous?
- Sommes-nous prêts à affronter ce qui pourrait arriver dans ces eaux?
- Quelles ressources avons-nous à notre disposition pour nous aider à prendre les bonnes décisions?
- Sur quelle base devons-nous prendre la décision de partir ou de rester?

Il faut encourager les participants à se poser consciencieusement ces questions chaque fois qu'ils envisagent d'aller pagayer.

Évaluation

Les activités concernent avant tout la sécurité individuelle et le pagayage aisé le long d'une rive calme. Bien qu'à ce niveau, les participants aient beaucoup de choses à apprendre, les activités doivent porter avant tout sur les progrès personnels et la prise de conscience de la nécessité de poursuivre l'apprentissage. 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