

# Kayak de mer – niveau III

<b>Objectif du cours</b>	Transmettre les connaissances théoriques et pratiques de base pour participer de façon sécuritaire à une excursion de quelques jours en mer dans une région côtière comportant des difficultés modérées.
<b>Préalable technique</b>	Brevet kayak de mer niveau II ou évaluation équivalente
<b>Expérience et préparation</b>	Avoir réalisé plus de 5 journées complètes sur différents plans d'eau, dans divers conditions météo (vent 15 nœuds, vagues 2 pieds, marée) Avoir pagayé sans gouvernail ni dérive Avoir un score minimum de 40 sur 70 dans la grille d'autoévaluation, en donnant 16 points à la sécurité du groupe Le cours de navigation (2 jours) et le cours préparatoire au niveau III (2 jours) sont deux bonnes façons de progresser et de se préparer au niveau III. Il est recommandé que le niveau III soit fait dans l'année qui suit le cours préparatoire.
<b>Durée</b>	4 jours (un minimum de 36 heures), incluant une nuit.
<b>Encadrement</b>	4 participants pour 1 moniteur
<b>Matériel minimum</b>	Kayak de mer d'un minimum de 15 pieds et comportant deux compartiments étanches. Jupette d'étanchéité, pagaie de rechange, système de remorquage avec détache rapide, flotteur de pagaie, vêtements appropriés, étui à carte grand format et étanche (environ 40 x 60 cm), boussole, compas, papier et crayons, lumière étanche. L'utilisation d'une pagaie de type groenlandais est possible cependant toutes les manœuvres et techniques doivent être faites avec la même pagaie et répondre aux critères demandés. Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins.
<b>Emplacement et conditions de réalisation</b>	Bord de mer exposé mais avec plusieurs possibilités pour accoster. Conditions de la mer : vents de légers à modérés (moins de 20 nœuds). Une sortie avec exercices de navigation et camping.
<b>Évaluation</b>	Maitrise technique dans diverses conditions et bonne compréhension du milieu (navigation) Assimilation attendue: Perfectionner les techniques acquises au niveau précédent et les intégrer au milieu marin. Approfondir les connaissances liées à la navigation pour l'organisation de sorties de plusieurs jours. Les mentions suivantes sont utilisées : Réussi (R) Faible (F) Échec (E). Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir la mention «Réussi» à chacun des points évalués. Cependant, une mention «Faible» par grille d'évaluation pourra être acceptée. Les points non réussis pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet. L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée couvrant tous les points du niveau. Le participant a 3 ans pour compléter les points non réussis.
<b>Brevet</b>	Le brevet est émis pour toute réussite. Les frais de traitement de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la Fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
<b>Référence</b>	<i>Manuel technique du kayak de mer</i> , éditeur Marcel Broquet <i>Guide de sécurité en kayak de mer</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : kdm</i> , Éditeur CQL à <a href="http://www.loisirquebec.com">www.loisirquebec.com</a>


# CRITÈRES D'ÉVALUATION NIVEAU III KDM

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<b>Embarquement et débarquement en toutes conditions</b> Démontrer différentes méthodes d'embarquement adaptées aux conditions sans appuyer la pagaie dans le fond	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisi un site propice à la manœuvre</li> <li>▪ <b>SE POSITIONNE ADÉQUATEMENT PAR RAPPORT À LA VAGUE</b></li> <li>▪ <b>CONTRÔLE LA STABILITÉ DE SON EMBARCATION</b></li> <li>▪ <b>ÉVITE TOUT CONTACT ENTRE LE KAYAK ET LA BERGE</b></li> <li>▪ Utilise différentes techniques d'embarquement</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires plus 1</b>	Continue durant le stage
	<b>Propulsion en toutes conditions</b> Conserver une propulsion efficace en toutes conditions et en tout temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>UTILISE TOUJOURS UNE ROTATION ÉVIDENTE DU TRONC</b></li> <li>▪ Immerge complètement la pale avant de débiter la rotation</li> <li>▪ Termine son mouvement par une poussée dynamique</li> <li>▪ Adapte la cadence selon les éléments (vague et vent)</li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 2</b>	Continue durant le stage
	<b>Arrêt en toutes conditions</b> En tout temps, immobiliser son kayak en moins de quatre coups	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conserve les bras fixes</li> <li>▪ <b>UTILISE UNE ROTATION ÉVIDENTE DU TRONC</b></li> <li>▪ <b>ARRÊTE COMPLETEMENT L'EMBARCATION (RÉTROPULSION PROBABLE)</b></li> <li>▪ Dissociation tronc bassin pour garder le kayak à plat.</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Continue durant le stage
	<b>Pivots en toutes conditions</b> À partir d'une position stationnaire, faire pivoter le kayak sur 360° dans les deux directions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>UTILISE UNE ROTATION ÉVIDENTE DU TRONC</b></li> <li>▪ <b>ADAPTE ET CONTRÔLE LA GÎTE</b></li> <li>▪ <b>ADAPTE ET CONTRÔLE L'EXTENSION DES BRAS POUR MAXIMISER ROTATION ET APPUI</b></li> <li>▪ La stabilité n'est jamais compromise</li> <li>▪ Le coup de pagaie est coordonné aux crêtes de vagues</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires plus 1</b>	Exercices spécifiques
	<b>Gouvernail arrière</b> Maintenir une trajectoire en ligne droite, par vent arrière ou en zone de surf tout en conservant la pagaie de même côté du kayak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tourne le tronc</li> <li>▪ Immerge la pale à l'arrière des hanches, parallèlement à la ligne de quille</li> <li>▪ Conserve la boîte pour protéger l'épaule</li> <li>▪ <b>EST CAPABLE DE CORRIGER LA TRAJECTOIRE AVEC L'INCIDENCE DE LA PALE ET L'UTILISATION DE LA GÎTE</b></li> <li>▪ <b>PEUT EXÉCUTER LA MANŒUVRE DES DEUX CÔTÉS</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercices spécifiques

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Marche arrière</b></p> <p>Effectuer un parcours en forme de 8 en marche arrière, tout en démontrant un contrôle de l'embarcation et une précision de la manœuvre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regarde vers l'arrière afin d'adapter sa trajectoire</li> <li>▪ <b>CONSERVE LES BRAS FIXES (ROTATION DU TRONC)</b></li> <li>▪ <b>CONTRÔLE LA GÎTE ET L'ADAPTE AUX COUPS DE PAGAIE</b></li> <li>▪ Conserve une rétroimpulsion des deux côtés</li> <li>▪ Évite ou contrôle le dérapage</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virages</b></p> <p>Avec un kayak en mouvement, tourner dans les deux directions à l'aide de différentes techniques tout en minimisant la perte de vitesse</p>	<p><b><u>Virage avec appui en suspension</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Débute la manœuvre par une propulsion circulaire (gîte intérieure)</li> <li>▪ <b>MAINTIENT ET CONTRÔLE LA GÎTE</b></li> <li>▪ <b>GARDE LES MAINS À LA HAUTEUR DES ÉPAULES ET LES COUDES PRÈS DU CORPS</b></li> <li>▪ Dépose la pale à la hauteur des hanches comme point de pivot</li> <li>▪ Applique un minimum de poids sur l'appui</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercices spécifiques
		<p><b><u>Virage avec appui en poussée</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Débute la manœuvre par une propulsion circulaire (gîte intérieure)</li> <li>▪ <b>MAINTIENT ET CONTRÔLE LA GÎTE</b></li> <li>▪ <b>GARDE LE COUDE ACTIF AU-DESSUS DE LA MAIN CORRESPONDANTE</b></li> <li>▪ Dépose la pale à la hauteur des hanches comme point de pivot</li> <li>▪ Applique un minimum de poids sur l'appui</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercices spécifiques
		<p><b><u>Virage avec appel d'incidence</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Débute la manœuvre par une propulsion circulaire (gîte extérieure)</li> <li>▪ <b>MAINTIENT ET CONTRÔLE LA GÎTE EXTÉRIEURE</b></li> <li>▪ Immerge la pale par la tranche aux environs du genou</li> <li>▪ <b>OUVRE PROGRESSIVEMENT L'ANGLE D'INCIDENCE</b></li> <li>▪ Conserve la main sèche au niveau du front et le bras mouillé semi fléchi</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercices spécifiques

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Contrôle de la coque (dissociation tronc bassin)</b></p> <p>Démontrer en toute circonstance une dissociation du haut et du bas du corps dans le contrôle du kayak</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>PEUT FAIRE DES APPELS LATÉRAUX EN GÎTANT DU CÔTÉ OPPOSÉ</b></li> <li>▪ Anticipe des mises en gîte lors de changements de courant (arrêt et reprise de courant)</li> <li>▪ Ajuste la gîte aux variations du courant ou des vagues</li> <li>▪ <b>MINIMISE LE ROULIS LORS DE LA PROPULSION</b></li> <li>▪ Utilise la gîte pour contrôler la direction en situation de surf</li> <li>▪ <b>MAINTIENT ET CONTRÔLE LA GÎTE LORS D'UN VIRAGE EN MOUVEMENT</b></li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires plus 1</b>	Continue durant le stage
	<p><b>Déplacement latéral en toutes conditions</b></p> <p>À l'arrêt, se déplacer latéralement en utilisant un appel en traction et un appel en godille. Les deux coups doivent amener le kayak à se déplacer sans aucun mouvement de pivot.</p>	<p><b>Appel en traction</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>DISSOCIE LE TRONC DU BASSIN EN TOUT TEMPS</b></li> <li>▪ Maintient le manche de la pagaie le plus vertical possible</li> <li>▪ <b>CONSERVE LA PALE IMMERGÉE EN TOUT TEMPS ET CONSTAMMENT EN MOUVEMENT</b></li> <li>▪ Exécute la traction au niveau des hanches</li> <li>▪ <b>SE DÉPLACE LATÉRALEMENT, SANS PRENDRE D'ANGLE, SUR 5 MÈTRES</b></li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires plus 1</b>	Exercices spécifiques
		<p><b>Appel en godille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>DISSOCIE LE TRONC DU BASSIN EN TOUT TEMPS</b></li> <li>▪ Maintient le manche de la pagaie le plus vertical possible</li> <li>▪ <b>LA PALE EST IMMERGÉE EN TOUT TEMPS ET CONSTAMMENT EN MOUVEMENT</b></li> <li>▪ Conserve une amplitude de mouvement d'environ 1 mètre</li> <li>▪ Utilise un mouvement de rotation du tronc (pour augmenter la puissance et diminuer les risques de blessures)</li> <li>▪ <b>SE DÉPLACE LATÉRALEMENT, SANS PRENDRE D'ANGLE, SUR 5 MÈTRES</b></li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires plus 2</b>	Exercices spécifiques

Fédération  
québécoise  
du canot et  
du kayak

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	 <p style="text-align: center;"><b>Équipement</b></p> <p>Démontrer une bonne compréhension de l'embarcation, des accessoires et, de l'équipement pour une efficacité maximale</p>	<p><u>Kayaks</u>          Quels sont les avantages et désavantages des gouvernails, des dérives, de la ligne de vie, emplacement des poignées (aux pointes ou fixées au pont)          Matériaux (polymères, composites, bois, toile);          Bien décortiquer les coques, les formes des bateaux et leur pourquoi, leur influence sur la stabilité (primaire, secondaire et directionnelle).          Formes: volume, bouchain, rapport longueur/largeur, giron, ligne d'eau : leurs influences sur le comportement du bateau (vitesse, stabilités, chargement)</p> <p><u>Pagaies</u>          Décrivez les différents matériaux utilisés et les formes de pales rencontrées.          Asymétrique pourquoi?          Croisée, en drapeau, gauche, droite          Choix de la longueur</p> <p><u>Jupette</u>          Avantages et désavantages du néoprène par rapport au nylon.</p> <p><u>Dispositifs de vidange</u>          Avantages et désavantages d'une pompe à demeure versus une pompe portative.</p> <p><u>VFI</u>          Quel matériel placer sur le VFI (lampe, boussole, sifflet,)          Les caractéristiques recherchées pour un VFI de kayak de mer</p> <p><u>Habillement</u>          Quelles sont les diverses options pour le kayak en eau froide ?          Revoir les mécanismes de perte de chaleur          Importance des chaussures          Qu'est-ce qui détermine comment on s'habille?</p> <p><u>Équipement de sécurité</u>          Ligne de remorquage : arrimée au pont vs au pagayeur.          Doit se larguer facilement</p> <p><u>Équipement de radio et de navigation</u>          Voir la section <i>sécurité</i>.</p> <p><u>Équipement de premiers soins</u>          Quel devrait être le contenu d'une trousse de base ?</p> <p><u>Équipement de réparation</u>          Quel devrait être le contenu d'une trousse de base ?</p>	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<b>Connaissance du milieu marin</b> Connaître et comprendre les principes de la marée afin de prévoir sa hauteur à différents moments de la journée	Marées <ul style="list-style-type: none"> <li>Les marées (mécanique de base et prévisions);</li> <li>Vocabulaire utilisé (diurne, semi diurne, flot ou flux, jusant ou reflux, étale, marnage, amplitude, vives-eaux et mortes-eaux, règle des tiers et des douzièmes, table des marées et port de référence);</li> <li>Règle des tiers et des douzièmes;</li> <li>Trucs pour prédire la hauteur des marées (équinoxes, type de marée, observations sur les rivages, durée moyenne d'une marée, délai de 50 minutes entre les marées d'une journée à l'autre, les marées de vives eaux et de mortes eaux, l'action du vent)</li> </ul>	Participation active	En groupe
	Connaître et comprendre les courants et l'effet du vent afin de prévoir un itinéraire	État de la mer <ul style="list-style-type: none"> <li>Les courants (de gravité, de marée, de surface, de retour, océanique)</li> <li>Influence du milieu sur les courants (hauts-fonds, îles, etc.)</li> <li>Trois composantes de la formation d'une vague (force du vent, fetch et durée)</li> <li>Sortes de vagues (cassantes, déferlantes, explosives, houle, clapotis, clapot, mascaret, croisées) et facteurs affectant leurs caractéristiques</li> <li>Démystifier les différents phénomènes physiques (réflexion, réfraction)</li> <li>Vents et courants (effet tunnel et effet de coin)</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<b>Interprétation des cartes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échelle, latitudes et longitudes</li> <li>Cartes topographiques rappel du niveau II</li> <li>Autres cartes utiles rappel niveau II</li> <li>Cartes marines : symboles et caractéristiques</li> <li>Vocabulaire utilisé (zéro des cartes, navigation à l'estime et pilotage, amer, tribord et bâbord, brasse, équivalence minute/miles marin/ km, nœud, rose de compas, déviation, estran et batture)</li> <li>Interprétation du relief côtier, possibilités de mise à l'eau et d'accostage : comment choisir les meilleurs sites dans une région exposée.</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<b>Aides à la navigation et trafic maritime</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Système canadien (aides latérales: bouées bâbord, bouées tribord; aides cardinales; les phares; les balises de jour; les signaux de brume)</li> <li>Règles de base des abordages (priorité de route, "red right returning")</li> <li>Communications et trafic maritime.</li> <li>Calculer une route sur la carte: prise d'azimut</li> <li>Pilotage (alignement)</li> <li>Navigation à l'estime (pour faire un plan de route)</li> <li>Navigation de nuit et dans le brouillard</li> </ul>	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<b>Météorologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mécanique de base (chaleur, humidité, pression, vent);</li> <li>▪ Les masses d'air, les fronts et les nuages;</li> <li>▪ Création du vent (types de vents: brise de mer, brise de terre, anabatique, catabatique) et des vagues (fetch);</li> <li>▪ Brume et brouillard</li> <li>▪ Les prévisions; sources et sortes</li> <li>▪ Transmettre les prévisions météo et interpréter localement les bulletins météo.</li> <li>▪ Processus de décision</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<b>Communication par radio</b> Connaître les principes d'utilisation d'une radio VHF	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaît les principes de communication avec la Garde côtière canadienne</li> <li>▪ Est capable de prendre un bulletin météo</li> <li>▪ Est capable de signaler sa présence ou de communiquer avec d'autres utilisateurs</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<b>Navigation et connaissance de la mer (notions de base)</b> Démontrer une bonne connaissance des notions suivantes dans la planification d'une sortie d'une journée et une nuit réalisée dans les conditions décrites pour le niveau III.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planification de la sortie : quoi, quand, où, qui et comment ? Information transmise au groupe, vérification de l'équipement du kayak, des quantités d'eau et de nourriture, itinéraire.</li> <li>▪ Préparation de l'équipement et mise en sac : préciser l'équipement intéressant: taille et couleur des sacs, du porte carte, etc.</li> <li>▪ Préparation et ajustement du kayak de mer : comment et où placer le matériel sur le kayak</li> <li>▪ Navigation et choix de l'itinéraire : carte topographique ou marine, système de bouées et réglementation, prévision simple des marées,</li> <li>▪ Interpréter les conditions de l'eau et de la météo : comment obtenir les prévisions météorologiques à long terme, en prévoir les effets sur les conditions de navigation dans la région ; posséder une bonne connaissance des causes et effets des marées, des courants et des vents dans un environnement côtier.</li> <li>▪ Choix du site de campement et respect de l'environnement : quand, où, comment ?</li> <li>▪ Explique ce que doit contenir un plan d'urgence</li> <li>▪ Explique comment compléter et utiliser un plan de route</li> </ul>	Participation active	Exercices spécifiques
	<b>Navigation de nuit</b> Mettre en pratique une navigation aux instruments et la gestion du groupe par visibilité réduite	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maintient un cap de nuit en se fiant à son compas</li> <li>▪ Fait un lien entre les prévisions et la réalité</li> <li>▪ Adapte les actions en fonction de la réalité</li> <li>▪ Assure les communications au sein du groupe</li> <li>▪ Assure la progression groupée des participants</li> </ul>	Participation active	Exercices spécifiques

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p><b>Leadership</b></p> <p>Comprendre l'importance et le rôle d'un leader lors d'une sortie en kayak de mer</p>	<p><u>Prendre connaissance des éléments du guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en kayak de mer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possède une connaissance minimale du parcours</li> <li>▪ Tient une réunion préparatoire</li> <li>▪ S'assure d'avoir dans le groupe une personne ayant un cours de premiers soins à jour</li> <li>▪ S'assure d'avoir un minimum de 2 embarcations</li> <li>▪ Désigne un chef de groupe</li> <li>▪ S'adapte à l'environnement (météo, fatigue)</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Sécurité</b></p> <p>Les normes de sécurité s'appliquent à tous les aspects du kayak et sont une partie intégrante de toute activité.</p>	<p><u>Prendre connaissance des éléments du guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en kayak de mer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possède une bonne connaissance de l'hypothermie (causes, effets et traitement) et des aspects relatifs à une sortie avec coucher.</li> <li>▪ Premiers soins : savoir réagir en cas d'incident majeur. Situation proche de la noyade, hémorragie importante.</li> <li>▪ Connaît diverses méthodes pour émettre des signaux. Connaît certaines procédures d'urgence : que faire lorsqu'on est en situation d'urgence, rôle et responsabilités de la Garde côtière et des autorités locales.</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Ressources</b></p> <p>Se familiariser avec les différents organismes et documents de référence développant et régissant l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaît l'origine de la FQCK</li> <li>▪ Connaît l'existence du guide de sécurité en kayak de mer</li> <li>▪ Connaît l'existence du manuel technique du kayak de mer » de Dany Coulombe</li> <li>▪ Connaît l'existence du Sentier maritime et des routes bleues</li> <li>▪ Connaît l'existence du guide de pratique et d'encadrement en kayak de mer</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Communication et signalisation</b></p> <p>Être en mesure de choisir et d'utiliser efficacement plusieurs signaux visuels ou sonores (ex. sifflet).</p> <p>Utiliser des moyens électroniques pour envoyer et recevoir des messages.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaissance approfondie des fusées, sifflet, corne, miroirs, stroboscopes, radio, émetteur-récepteur, téléphones cellulaires, radiobalises de localisation des sinistres, etc.</li> <li>▪ Différencier les deux</li> <li>▪ Identifier différents moyens de communication et leur utilisation</li> <li>▪ Identifier différents moyens de signalisation et leur utilisation</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Matelotage</b></p> <p>Réussir plusieurs types de nœuds et expliquer leur usage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nœud de cow-boy,</li> <li>▪ Cabestan,</li> <li>▪ Nœud de chaise,</li> <li>▪ Nœud en 8</li> </ul>	Participation active	Exercices spécifiques



THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Appuis en toutes conditions</b></p> <p>Faire des appuis efficaces permettant de reprendre son équilibre quelles que soient les conditions du plan d'eau.</p>	<p><u>Appui en poussée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>IL Y A UNE RÉELLE PERTE D'ÉQUILIBRE</b></li> <li>▪ <b>PLACE LE COUDE DU BRAS ACTIF NETTEMENT PLUS HAUT QUE LA MAIN ET GARDE LE TRONC VERTICAL</b></li> <li>▪ <b>COORDONNE SON COUP DE HANCHE DE FAÇON DYNAMIQUE À LA SUITE DE L'APPUI</b></li> <li>▪ Redresse l'assiette du kayak avant de ramener la tête</li> <li>▪ Sort la pale de l'eau par la tranche après le redressement du kayak</li> <li>▪ <b>L'APPUI PRÉVIENT UN CHAVIREMENT</b></li> </ul>	<p><b>4 points obligatoire plus 1</b></p>	<p>Exercices spécifiques</p>
		<p><u>Appui en suspension</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>IL Y A UNE RÉELLE PERTE D'ÉQUILIBRE</b></li> <li>▪ <b>GARDE LES COUDES BAS, LES MAINS HAUTES PRÈS DU TRONC ET LE CORPS VERTICAL</b></li> <li>▪ <b>COORDONNE SON COUP DE HANCHE DE FAÇON DYNAMIQUE À LA SUITE DE L'APPUI</b></li> <li>▪ Redresse l'assiette du kayak avant de ramener la tête</li> <li>▪ Sort la pale de l'eau par la tranche après le redressement du kayak</li> <li>▪ <b>L'APPUI PRÉVIENT UN CHAVIREMENT</b></li> </ul>		
	<p><b>Appuis en godille</b></p> <p>En eau calme, apprendre à se maintenir à la surface de l'eau grâce l'appui en godille.</p>	<p><u>Appui en godille en poussée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Garde le kayak sur le franc-bord</li> <li>▪ Conserve un appui parallèle au kayak (face passive)</li> <li>▪ Conserve un mouvement fluide et ample</li> <li>▪ Garde la pale en surface</li> </ul> <p><u>Appui en godille en suspension</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tourne les épaules vers le ciel</li> <li>▪ Garde le kayak sur le franc-bord</li> <li>▪ Conserve un appui parallèle au kayak (face active)</li> <li>▪ Conserve un mouvement fluide et ample</li> <li>▪ Garde la pale en surface</li> </ul>	<p>3 points sur 5</p>	<p>Exercices spécifiques</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Récupération en eau profonde</b></p> <p>Démontrer sa maîtrise de la récupération en T, à la fois comme récupéré et comme récupérateur</p>	<p>La manœuvre se fait avec calme. L'incapacité à retenir le kayak et la pagaie cause automatiquement l'échec de cet élément.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LE CHAVIREMENT DOIT SE FAIRE NATURELLEMENT, AVEC LA JUPETTE EN PLACE</b></li> <li>▪ <b>COMPLÈTE LA MANŒUVRE EN 90 SECONDES OU MOINS APRÈS LE PREMIER CONTACT PHYSIQUE (BATEAU OU PERSONNE)</b></li> <li>▪ Pratique méthode en rouleau (en S)</li> <li>▪ Pratique la technique avec étrier</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Récupération collective</b></p> <p>Participer à une manœuvre de sauvetage collectif ou tous les kayakistes chavirent et s'entraident à vider leur kayak et à y rembarquer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprend l'importance d'avoir un leader</li> <li>▪ Participe activement au travail d'équipe</li> <li>▪ Contribue à une bonne communication</li> <li>▪ Adopte un comportement sécuritaire pour lui et le groupe</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique
	<p><b>Auto-récupération en toutes conditions</b></p> <p>Embarquer rapidement dans un kayak chaviré sans aide extérieure. Le candidat pourra cependant s'aider de certains objets comme un flotteur de pagaie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>RÉINTÉGRER SON KAYAK EN MOINS DE 2 MINUTES</b></li> <li>▪ <b>TERMINER LA MANŒUVRE EN VIDANGEANT SON BATEAU</b></li> </ul>	<b>Les deux points obligatoires</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Esquimautage</b></p> <p>Réussir à esquimauter en condition d'eau calme.</p>	<p>L'esquimautage d'un seul côté est demandé. Le candidat effectue la manœuvre sur demande, sans masque ni pince nez et sans l'aide du fond. L'esquimautage par en avant ou latéral est recommandé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reste calme une fois sous l'eau, et positionne sa pagaie</li> <li>▪ Débute de mouvement par une recherche d'appui dynamique en surface</li> <li>▪ Synchronise le mouvement des hanches avec un appui dynamique sur l'eau</li> <li>▪ Ressort la tête en dernier</li> <li>▪ <b>RÉUSSIR 3 ESQUIMAUTAGES CONSÉCUTIFS</b></li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 2</b>	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<b>Récupération à l'esquimaude (en pointe et en parallèle)</b> Sans préparation préalable, récupérer un kayakiste renversé à 5 mètres de distance avec la technique la plus appropriée aux circonstances	Récupérateur <ul style="list-style-type: none"> <li>SE POSITIONNE RAPIDEMENT (MOINS DE 10 SECONDES) TOUT EN CONTRÔLANT SA VITESSE LORS DU CONTACT</li> <li>Guide adéquatement la main du récupéré lors de la récupération en parallèle</li> <li>Utilise la méthode la plus appropriée</li> </ul>	Le point obligatoire plus 1	Exercices spécifiques
	Récupéré	<ul style="list-style-type: none"> <li>FRAPPE TROIS FOIS LA COQUE DE SON KAYAK ET EFFECTUE UN BALAYAGE AMPLE ET CONTRÔLÉ AVEC LES MAINS</li> <li>RETOURNE SON KAYAK AU MOYEN D'UN COUP DE HANCHE</li> <li>Ne remonte la tête qu'après avoir redressé l'assiette de son kayak</li> <li>Garde contact avec sa pagaie</li> </ul>	Les 2 points obligatoires plus 12	Exercice spécifique
	<b>Remorquage avec cordage</b> Remorquer un kayakiste sur une distance de 300 mètres au moyen d'un système de remorquage <i>Le système de remorquage doit être muni d'une déclenche rapide</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ADAPTE LA LONGUEUR DE CORDE AUX CONDITIONS DE LA MER (VAGUE, ZONE DE SURF)</li> <li>Convient d'un système de communication avec le remorqué</li> <li>ASSURE UNE COMMUNICATION RÉGULIÈRE AVEC LE REMORQUÉ</li> <li>REMORQUE UN KAYAKISTE SUR 300 MÈTRES</li> <li>Après le remorquage, détache et range la corde efficacement tout en restant sur l'eau</li> <li>Pratique le largage de son sac sous tension</li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus 1	Exercices spécifiques
	<b>Navigation et connaissance de la mer (application sur le terrain)</b> Démontrer une bonne application des notions suivantes lors d'une sortie d'une journée et une nuit réalisée dans les conditions décrites pour le niveau III	Une attention particulière doit être apportée à tous les aspects qui touchent le voyage de nuit. <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilités de mise à l'eau et d'accostage : comment choisir les meilleurs sites dans une région exposée ?</li> <li>Navigation et choix de l'itinéraire : utilisation élémentaire de la carte et de la boussole, pilotage et navigation à l'estime, dangers potentiels de la navigation.</li> <li>Contrôle de l'embarcation : est capable de pagayer avec un vent debout, un vent arrière ou un vent de côté.</li> <li>Comprend et applique les moyens de communication à l'intérieur du groupe</li> <li>Applique le système copain /copain.</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage
	<b>Appliquer sur le terrain des notions de navigation</b> Mettre en pratique certaines notions théoriques visant à s'orienter et se repérer dans son environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Localisation : coordonnées</li> <li>Navigation à l'estime : lecture du relief côtier</li> <li>Estimation de la dérive</li> <li>Caps et relèvements</li> <li>Pilotage</li> <li>Identifier différents mouvements d'eau et leur influence sur notre navigation (courant, vagues, contre-courant, etc.)</li> <li>Observer l'évolution de la météo</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage