

KAYAK DE MER - NIVEAU SÉCURITÉ

Objectif du cours	Outiller le kayakiste initié afin d'augmenter la sécurité de sa pratique, pour lui et les personnes qui l'accompagnent. Ce cours ne saurait remplacer un stage de niveau II, mais il permet la pratique des éléments de sécurité indispensables. Et fait un très bon complément du niveau I (manœuvre de sécurité) ou un niveau II KDM (augmentation du temps de pratique).
Préalable	Niveau I ou expérience équivalente.
Durée	1 journée (minimum 7 heures).
Matériel	Kayak ponté d'un minimum de 13 pieds et comportant deux compartiments étanches. Pagaie adaptée à l'utilisateur, jupette d'étanchéité, vêtements appropriés à la température de l'eau, vêtements de rechange. 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. <u>Note</u> : en cas d'achat par le participant, le sac (système) de remorquage est suggéré plutôt que le sac à corde ou la ligne d'attrape flottante car il devra être utilisé dans les autres niveaux.
Encadrement	6 participants pour 1 moniteur.
Emplacement et conditions	Plan d'eau protégé (vent de moins de 12 nœuds) et présence de plusieurs options d'accostage. Ce cours peut également être fait en ajoutant une journée lors d'un niveau II, ce qui augmente le temps de pratique. Il peut également être donné l'hiver, lors de sessions de 2 ou 3 heures en piscine.
Évaluation	Ce cours étant sanctionné par une attestation, on demande une participation active pour tous les éléments du niveau. Le candidat doit cependant obtenir la mention «Réussi» au point « <u>sortie en contrôle</u> », puisqu'il s'agit d'un élément essentiel de sécurité.
Brevet	L'attestation est émise 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.
Référence	<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 Guide de sécurité nautique, édité par Transport Canada et disponible en version électronique Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : kdm, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	Transport et manutention En équipe de deux, voir comment charger et attacher un kayak sur le toit d'un véhicule équipé d'un support à barres et de sangles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants (les deux barres du support ou équivalent et l'avant du véhicule) ▪ Démontrent une bonne communication ▪ Rapprochent la charge du corps de façon à ne pas forcer les épaules ▪ Lèvent ou dépose la charge avec une flexion des jambes tout en gardant le dos droit 	Participation active	Début et fin de stage
	En équipe de deux, transporter un kayak depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrent une bonne communication ▪ Portent leurs VFI lors du transport du kayak ▪ Ont une prise solide sous la coque et avec la poignée de transport ▪ Choisissent un parcours approprié jusqu'à la mise à l'eau ▪ Contrôlent leur vitesse de déplacement en tout temps 	Participation active	Début et fin de stage
	Ajuster son kayak Faire les ajustements nécessaires pour assurer son confort et sa sécurité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajuste les appuis pieds afin que les jambes soient en bonne position (gouvernail en position neutre) ▪ Ajuste le dossier ou le dossierer ▪ Vérifie que la jupette s'adapte bien à l'hiloire ▪ Vérifie que les couvercles de caisson sont bien ajustés et étanches 	Participation active	En continu durant le stage
	Mise à l'eau et accostage Seul, depuis une plage ou un quai et sans présence de vague, mettre à l'eau (d'avant ou de reculons).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage. ▪ Appuie la face passive de la pale sur le fond ▪ Applique le moins de poids possible sur la pagaie ▪ Contrôle la stabilité de son embarcation (pas de chavirement ni roulis excessif) 	Participation active	En continu durant le stage

Fédération
 du canot et
 du kayak

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>Équilibre</p> <p>Imprimer un mouvement de roulis au kayak, sans chavirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provoque et contrôle le roulis à partir des hanches et des genoux ▪ Conserve le haut du corps stable au-dessus du centre de gravité pendant le roulis 	Participation active	Continue durant le stage
	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement à une vitesse modérée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Conserve les bras fixes ▪ Immerge complètement les pales alternativement de chaque côté du kayak (face active vers la poupe) ▪ Utilise au maximum 4 coups de pagaie 	Participation active	Exercice spécifique
	<p>Appel en godille</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en godille</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Verticalité notable du manche de la pagaie ▪ Maintient la pale complètement immergée ▪ Fait un mouvement de balancier alternatif avant arrière ▪ Donne un angle d'incidence très léger 	Participation active	Exercice spécifique
	<p>Appui en poussée</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en poussée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Positionne les coudes au dessus des mains (boite) ▪ Applique une pression avec la face passive de la pale pour arrêter la chute ▪ Coordonne son coup de hanche à la suite de l'appui ▪ L'exécution est dynamique ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	Participation active	Exercice spécifique
	<p>Appui en suspension</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en suspension</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde les coudes bas et les mains hautes ▪ Applique une pression avec la face active de la pale pour arrêter la chute (en conservant la boîte) ▪ Coordonne son coup de hanche à la suite de l'appui ▪ L'exécution est dynamique ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	Participation active	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Le kayak</p> <p>Se familiariser avec les différentes formes de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît 5 parties distinctes du kayak ▪ Connaît l'importance de la présence de compartiments étanches ▪ Connaît l'importance de la ligne de vie ▪ Connaît les 3 différentes stabilités (primaire, secondaire et directionnelle) 	Participation active	En groupe
	<p>La pagaie</p> <p>Se familiariser avec les différentes parties et caractéristiques de la pagaie</p>	<p>Connaît les parties suivantes de la pagaie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pale ▪ manche ▪ face passive ▪ face active ▪ tranche 	Participation active	En groupe
		<p>Connaît les caractéristiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avantages d'une petite pale ▪ Avantages d'une grosse pale 	Participation active	En groupe
	<p>Équipements de sécurité</p> <p>Se familiariser avec les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi qu'avec les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nomme tous les équipements de sécurité obligatoires (VFI, sifflet, pagaie, ligne d'attrape flottante, pompe, lumière). ▪ Nomme au moins 4 des équipements recommandés suivants : jupette, ballon de pagaie, moyen de communication, pagaie de secours, lunettes de soleil, carte et compas. ▪ Sait comment placer adéquatement les équipements de sécurité. 	Participation active	En groupe
	<p>Habillement</p> <p>Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifie et comprend les mécanismes de perte de chaleur (radiation, conduction, convection, évaporation) ▪ Comprend que l'on doit s'habiller prioritairement en fonction de la température de l'eau ▪ Comprend les principes d'un système multicouche ▪ Porte toujours des chaussures ▪ Fait la distinction entre un habit à propriétés isotherme et un habit étanche. Connaît différentes options d'habillement. 	Participation active	En groupe
	<p>Réparation</p> <p>Connaître les bris les plus fréquents sur un kayak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifie le matériel pertinent pour effectuer des réparations mineures sur un kayak. ▪ Comprend l'importance d'avoir une trousse de réparation 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	Lecture du plan d'eau Savoir que les plans d'eau sont classés en zones et s'initier à la lecture du plan d'eau.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît la différence entre les différentes zones de pratique ▪ Tient compte des autres utilisateurs du plan d'eau ▪ Tient compte de la dérive provoquée par le vent ou le courant ▪ Tient compte de l'effet des vagues 	Participation active	En groupe
	Météo Comprendre l'influence majeure de la météo sur les conditions de pratique de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît différents moyens pour obtenir un bulletin météo et connaît leurs avantages et inconvénients. ▪ Sait quelles informations sont pertinentes pour le kayakiste. Est conscient de l'importance de la force et de la direction du vent. ▪ Connaît la différence entre météo marine (nœuds), terrestre (Km /h) et agricole (précipitations) ▪ Comprend l'importance d'un avertissement de vent fort (vent de 20 à 33 nœuds) 	Participation active	En groupe
	Signalisation et communication Comprendre les différences et connaître plusieurs moyens utilisables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît la différence entre communication et signalisation ▪ Comprend que le contraste est l'élément principal d'une signalisation efficace ▪ Connaît différents moyens de signalisation et leurs limites ▪ Connaît différents moyens de communication et leurs limites ▪ Connaît les signaux internationaux (bras, pagaie, sifflet) 	Participation active	En groupe
	Ressources Connaître différents organismes régissant et développant l'activité ainsi que différents documents de référence.	Connaît l'existence des organismes et documents suivants : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La FQCK : informations (cartes et publication), programme de formation, guide de pratique et d'encadrement, Sentier maritime du Saint-Laurent (réseau des routes bleues) ▪ Le Guide de sécurité nautique ▪ Le guide de sécurité en kayak de mer ▪ La garde côtière canadienne ▪ La carte numéro un ▪ Manuels techniques, périodiques et vidéo de kayak de mer 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Prévention des blessures Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met en œuvre 3 des éléments de sécurité suivants : bonne technique, soin apporté à l'équipement, habillement approprié, transport approprié, forme physique raisonnable) ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Démonstre une technique alliant sécurité et efficacité. ▪ Voit l'importance de l'échauffement (augmentation de la température) 	Participation active	Continue durant le stage
	Pratique sécuritaire Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Connaît les forces et habiletés de chaque participant ▪ Sait, lors d'une sortie, où sont la trousse de premiers soins, la trousse de réparation ▪ Connaît l'importance de bien s'hydrater en tout temps ▪ S'informe du bilan de santé des participants (allergies, médication, limitations physiques, etc.) ▪ Transmet les prévisions météo et agit en conséquence ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ ▪ Sait comment se positionner sur l'eau pour pagayer en groupe ▪ Maintient une distance sur l'eau à portée de voix en tout temps et applique le système copain /copain si nécessaire 	Participation active	Continue durant le stage
	Plan de route Savoir utiliser un plan de route	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît l'importance de remplir un plan de route et comprend de quelle façon il aidera les recherches éventuelles ▪ Sait établir le contenu d'un plan de route ▪ Connaît l'importance de fermer un plan de route 	Participation active	En groupe
	Hypothermie Connaître, prévenir et traiter l'hypothermie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définit l'hypothermie comme un déséquilibre entre production et perte de chaleur. ▪ Connaît les 4 mécanismes de perte de chaleur (radiation, conduction, convection, évaporation) et peut donner une mesure préventive pour chacun d'eux. ▪ Comprend les effets combinés de plusieurs facteurs (fatigue, déshydratation, perte de chaleur, etc.) ▪ Est conscient de l'importance de bien s'hydrater, de manger régulièrement et d'être habillé adéquatement ▪ Connaît au moins quatre manifestations de l'hypothermie (frissons, replis sur soi, manque de dextérité, grelottement, perte de coordination, confusion) ▪ Connaît les actions à prendre pour gérer un cas d'hypothermie (éloigner de la source de refroidissement, mettre au sec, isoler, réchauffer le corps, nourrir et hydrater) 	Participation active	En groupe
	Hyperthermie Connaître, prévenir et traiter l'hyperthermie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définit l'hyperthermie comme l'incapacité du corps à dissiper suffisamment la chaleur ▪ Connaît des manifestations de l'hyperthermie : mal de tête, fatigue, peau pale, froide et humide, soif. ▪ Connaît les actions à prendre pour gérer un cas d'hyperthermie (mettre à l'ombre, humecter, ventiler et réhydrater). 	Participation active	En groupe



SÉCURITÉ

Campagne de prévention nautique












Le point de gestion des risques a été ajouté en 2012 en renforcement du point « lecture du plan d'eau » dans le cadre plus global de la campagne de prévention nautique « Sur l'eau, ça va de soi ». **Cette campagne est poursuivie jusqu'en 2016.**

Mise en place grâce à une contribution financière de Transports Canada, elle vise à outiller le grand public, mais aussi toute personne qui suit un cours de premier niveau, face à 11 facteurs de risques associés à un plan d'eau, en proposant des moyens simples de prévention.

Les outils d'intervention développés dans le cadre de cette campagne incluent

- la création de capsules vidéo couvrant les facteurs de risque;
- un autocollant à placer sur les embarcations;
- une fiche cartonnée d'information;
- Les vidéos sont disponibles via le site Internet;
www.surleaucavadesoi.ca
- Les autocollants sont distribués par les partenaires locaux de la campagne (voir liste sur le site Internet de la campagne). Les commandes importantes sont prises par le bureau FQCK : (514-252-3001) ou
info@canot-kayak.qc.ca



THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	
SÉCURITÉ	<p>Gestion des risques</p> <p>Connaître des mesures préventives face à onze (11) facteurs de risques courants sur les plans d'eau</p> <p>Cet élément fait partie intégrante de la campagne de prévention «<i>Sur l'eau, ça va de soi</i>», développée avec le support financier de Transports Canada afin de sensibiliser le grand public à l'utilisation sécuritaire des plans d'eau.</p> <p>D'autres informations, des vidéos et autocollant en visitant le site : www.surleaucavadesoi.ca</p>	<p style="text-align: center;">7 éléments extérieurs</p>            <p style="text-align: center;">4 facteurs humains</p>	<p>Pour chacun de ces risques, connaître au moins un moyen préventif.</p> <p>Soleil : risque d'insolation, de déshydratation et de brûlure. Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon, porter des lunettes de soleil, utiliser de la crème solaire, boire régulièrement.</p> <p>Vent : dérive de l'embarcation, vagues, dispersion du groupe, hypothermie. <i>Suivre la berge, surveiller les variations de la météo, rester à portée de voix, avoir des vêtements appropriés.</i></p> <p>Foudre : frappe le point le plus haut du plan d'eau. <i>Surveiller les nuages, le tonnerre. Rejoindre la berge, se mettre à couvert. Fuir les arbres isolés.</i></p> <p>Courant : entraîne l'embarcation sur des obstacles, disperse le groupe. <i>Surveiller les obstacles et l'accélération du courant. Se regrouper fréquemment.</i></p> <p>Eau froide : choc thermique et hypothermie. <i>Vêtements isothermes (Eau + Air ≤37°C ou 100°F) ou vêtements appropriés.</i></p> <p>Marée : peut créer des courants variant en force et en direction, entraînant le groupe ou ralentissant sa progression. <i>S'assurer de connaître l'horaire des marées et les courants présents lors de la planification et durant la sortie.</i></p> <p>Autres utilisateurs : les cargos utilisent uniquement un chenal de navigation, les bateaux à moteur et les motomarines sont très rapides, les voiliers changent soudainement de direction et la plupart ne nous voient pas forcément. <i>S'assurer d'être visible (couleurs voyantes, groupe compact), signalez votre présence (sifflet, pagaie ou aviron) et anticipez.</i></p> <p>Blessures : handicape tout le groupe lors du transport et des portages, risques d'infection. Porter des chaussures fermées en tout temps, inspecter les vis, rivets et boulons et éliminer toute partie coupante. Vérifier l'état des câbles de dérive ou de gouvernail</p> <p>Dispersion du groupe : pas d'aide possible, pas de communication. <i>Rester en tout temps à portée de voix. Système copain copain.</i></p> <p>VFI non porté : noyade, hypothermie, blessures. <i>Il fait flotter, protège du froid, et protège le tronc en cas de chute.</i></p> <p>Consommation alcool ou drogue : affecte le jugement et les réflexes. <i>Abstinence avant et pendant l'activité.</i></p>	<p>Connaître, pour chaque facteur de risque, au moins un élément de danger et son élément de prévention</p>	<p>En groupe. Une bonne réponse différente par personne</p>
	THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION

SÉCURITÉ	Sortie en contrôle	Une fois le kayak renversé		Les 4 points obligatoires Échec du niveau si non réussi	Exercice spécifique
	Être capable de sortir de son kayak avec méthode	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SE PENCHE VERS L'AVANT ▪ TAPE TROIS (3) FOIS SUR LA COQUE, DE FAÇON CONTRÔLÉE ▪ SORT SANS PRÉCIPITATION ▪ UNE FOIS SORTI, MAINTIENT UN CONTACT DIRECT AVEC LE KAYAK ET LA PAGAIE 			
	Nage avec kayak	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se positionne à une pointe et conserve un contact constant avec le kayak ▪ Est en mesure de nager en remorquant un kayak par contact, sur une distance de 25 mètres ▪ Essaie différentes variantes (kayak renversé, pagaie dans les mains, pousser ou tirer, etc.) 		Participation active	Exercice spécifique
	Expérimenter différentes façons de nager avec un kayak				
Auto Récupération avec ballon de pagaie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient un contact constant avec le kayak et la pagaie ▪ Sécurise l'aide sur la pagaie ▪ Maintient la pagaie perpendiculaire au kayak ▪ Garde son centre de gravité bas ▪ Maintient une pression sur l'aide flottante en tout temps ▪ Réintègre son kayak le plus rapidement possible 		Participation active	Exercice spécifique	
Après avoir dessalé, réintégrer son kayak sans l'assistance d'une autre personne					
Récupération à l'esquimaude	En pointe et parallèle	Les kayaks étant déjà en position		Participation active	Exercice spécifique
Récupérateur		<p>En pointe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement tout en contrôlant son angle (autour de 45 degrés) et sa vitesse de contact ▪ Glisse une pointe jusqu'aux mains du récupéré (attention au gouvernail) <p>En parallèle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement pour arriver côte à côte ▪ Cogne la coque avec sa main ou sa pagaie ▪ Place sa pagaie perpendiculaire aux kayaks ▪ Agrippe la main située entre les deux kayaks pour la guider à la pagaie ▪ Gère l'espace et le contact entre les deux kayaks 			
Prêter une assistance immédiate à un kayakiste renversé	En pointe et parallèle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frappe la coque trois fois puis balaie calmement l'espace de chaque côté de sa coque avec les mains. ▪ Agrippe la pointe du kayak ou la pagaie pour se remonter ▪ Remonte la tête en dernier ▪ S'efforce de garder le contact avec sa pagaie 		Participation active	Exercice spécifique
Récupéré					
Retourner son kayak chaviré en demeurant dans son embarcation, jupette en place.					

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Manœuvre de récupération en T Récupérateur Prendre en charge la récupération	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche échelonnée (coopération du récupéré) ▪ Demande au récupéré de retourner son kayak à l'endroit ▪ Place et sécurise adéquatement les pagaies ▪ Hisse le kayak par la proue ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire (ses bras ne sont pas en extension au-dessus de l'eau) ▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) kayaks pendant que le récupéré monte sur les kayaks ▪ Assiste le récupéré jusqu'à ce qu'il soit prêt à repartir ▪ Complète la récupération en moins de 2 minutes (après le 1er contact) 	Participation active	Exercice spécifique
	Récupéré Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.) ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur ▪ Garde un contact constant avec un des kayaks ▪ Se couche sur l'eau et se glisse sans aide sur son kayak ▪ Garde son centre de gravité bas lorsqu'il grimpe sur son kayak ▪ Garde son calme (pas de précipitation, est en mesure de parler) 	Participation active	Exercice spécifique
	Remorquage par contact Effectuer un remorquage sans cordage	Remorqueur <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prend en charge la situation (coordination entre les kayakistes) ▪ Garde contact (verbal et visuel) avec le remorqué ▪ Dirige efficacement les kayaks Remorqué <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient la formation grâce à une prise ferme ▪ Gîte son kayak 	Participation active	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Remorquage d'un nageur Effectuer le remorquage d'un nageur	Remorqueur <ul style="list-style-type: none"> Fait une approche échelonnée Prend en charge la situation Garde contact (visuel et/ou verbal) avec le remorqué Dirige efficacement le kayak sur 25 mètres 	Participation active	Exercice spécifique
		Remorqué <ul style="list-style-type: none"> Communique sa situation (blessure ou non, etc.) Écoute attentivement les consignes du récupérateur Garde son calme Sort les extrémités (bras et jambes) de l'eau au maximum Par les pointes <ul style="list-style-type: none"> Agrippe solidement la pointe du kayak Sur le pont arrière <ul style="list-style-type: none"> Se place à l'horizontal pour embarquer sur le kayak Adopte et maintient une position stable 	Participation active	Exercice spécifique
	Technique du radeau Créer un radeau en abordant et maintenant plusieurs kayaks ensemble.	<ul style="list-style-type: none"> Coordonne ses actions avec les autres kayakistes (des consignes sont communiquées). Maintient la formation en radeau solidement grâce à des prises fermes au niveau des hiloires. Sécurise adéquatement les pagaies Le radeau est bien placé face (ou dos) au vent ou aux vagues. Sait comment se dégager du radeau Connaît les différentes utilités de la formation en radeau (discussions, échange d'équipement, éviter la dispersion du groupe, personne blessée, etc.) 	Participation active	Exercice spécifique