

Kayak de mer – Initiation

Objectif	Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo.
Préalable	Aucun.
Durée du cours	2 heures
Encadrement	Six (6) participants pour un animateur. L'ajout d'un autre animateur permet d'avoir jusqu'à douze (12) participants.
Condition	Sur un plan d'eau protégé (vent de moins de 10 nœuds) et présence de plusieurs options d'accostage.
Évaluation	Le participant sera en mesure de reproduire de façon ponctuelle les techniques apprises, et devra réussir la sortie d'urgence avec contrôle.

CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU I KDM

OBJECTIF GÉNÉRAL : Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo.

RATIO D'ENCADREMENT : 1 pour 6

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
TECHNIQUE	<p>Transport et manutention du kayak</p> <p>Voir comment attacher adéquatement un kayak sur le toit d'une automobile avec des sangles.</p>	<p>Démontre et explique pourquoi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants (les deux barres du support ou équivalent et la pointe située à l'avant du véhicule) ▪ Attacher toujours la pointe située à l'avant du véhicule (fibre de verre) ou les deux pointes (plastique) ▪ Indique les points d'ancrage importants ▪ Mettre un chiffon rouge à l'arrière si le kayak dépasse l'arrière du véhicule de plus d'un mètre 	Saura situer les 3 systèmes d'attache indépendants	Par équipe de 2	
	<p>En équipe de deux, transporter un kayak depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrent une bonne communication ▪ Rapprochent la charge du corps de façon à ne pas forcer les épaules ▪ Ont une prise solide sous la coque et avec la poignée de transport ▪ Lèvent la charge avec une flexion des jambes tout en gardant le dos droit ▪ Contrôlent leur vitesse de déplacement en tout temps 	3 sur 5	Début et fin de stage	
	<p>Ajuster son kayak</p> <p>Faire les ajustements nécessaires pour assurer son confort et sa sécurité</p>	<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	
	<p>Mise à l'eau et accostage</p> <p>Embarquer et débarquer du kayak sur l'eau, en équipe de deux ou en solo, avec installation de la jupette.</p>	À deux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisissent un site propice pour la mise à l'eau ▪ Communiquent de façon claire et efficace ▪ Le kayak flotte complètement ▪ L'équipier contrôle efficacement l'équilibre 	Pas de dessalage	En continu durant le stage
		Seul	<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 dessalage	En continu durant le stage
	<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 	Le point obligatoire	En continu durant le stage	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
TECHNIQUE	<p>Propulsion</p> <p>Avancer en ligne droite sur 100 mètres en utilisant principalement la propulsion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Place la pagaie à 45 degrés ▪ Garde les bras étendus (non barrés) et fixes ▪ Effectue une rotation minimale du tronc ▪ Fait son lâché d'eau au niveau des hanches 	3 sur 5	En continu durant le stage	
	<p>Rétropulsion</p> <p>Reculer en ligne droite sur 20 mètres</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc sur le côté ▪ Dépose la pale légèrement en arrière des hanches ▪ Utilise les faces passives des pales ▪ Effectue la poussée parallèle à la coque ▪ Fait le lâché d'eau dans une zone située entre les hanches et les genoux 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Garde la pagaie en position de propulsion ▪ Plante alternativement les pales de chaque côté du kayak ▪ S'assure d'avoir les pales complètement immergées mais éloignées du kayak ▪ Utilise au maximum 4 coups de pagaie 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire</p> <p>Faire pivoter son kayak, préalablement immobile, à l'aide de coups de pagaie circulaires.</p>	Propulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Travaille en rotation du tronc ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Assure une propulsion complète, de l'avant jusqu'à l'arrière ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
		Rétropulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dépose la pale à 45 degrés vers l'arrière, face active vers le ciel ▪ Pointe les coudes vers le ciel au départ ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>Appel en traction</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en traction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Vise un manche de pagaie le plus vertical possible ▪ Maintient la pale complètement immergée lors de la traction ▪ Exécute la phase de recouvrement hors de l'eau : sortie parallèle au bateau ▪ Exécute son mouvement au niveau des hanches 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Appui en poussée</p> <p>Savoir prendre un appui préventif sur l'eau pour augmenter sa stabilité (vagues, regard en arrière).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place les bras dans la bonne position, coudes relevés, prêt pour effectuer l'appui ▪ Met le kayak en gîte naturellement, sans provoquer de déséquilibre ▪ Utilise la face passive de la pale pour prendre appui sur l'eau ▪ Sort la pale par la tranche à 90 degrés, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	3 sur 5	Exercice spécifique	