



**Fédération
québécoise
du canot
et du kayak**

Week-end Niveau I +

Stage de deux jours spécialement conçu pour les débutants.

Ce stage est spécialement conçu pour ceux et celles qui désirent approfondir leurs connaissances par une bonne introduction aux manœuvres ainsi qu'aux connaissances techniques et environnementales nécessaires à une navigation sécuritaire.

Arrivé samedi matin à 10 h 00 au camping. Inscription, déclaration pour fin d'assurance et présentation. Sera donnée durant ces deux journées, un stage de niveau 1 F.Q.C.K., plus des techniques approfondies, tel que les appuis, les récupérations et l'esquimautage.

Une nuit de camping le samedi soir est incluse
Les kayaks et équipements de sécurité sont inclus
Il faut cependant apporter le nécessaire de camping, plus la bouffe et les breuvages.

Il y aura une sortie de nuit et bien d'autres activités.

Qu'elle bonne formule pour acquérir son niveau 1 tout en s'amusant.

Certains stages auront lieu à l'Île H2O en Outaouais, d'autres à Tremblant et ailleurs selon les demandes.

L'horaire peut varier selon les conditions météo.

Kayak de mer – niveau I

Objectif	Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. 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.
Préalable	Aucun.
Durée du cours	1 journée (minimum 7 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.
Avertissement	L'utilisation de gouvernail et ou de dérive est proscrite.
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	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
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 les 3 différentes stabilités (primaire, secondaire et directionnelle) ▪ Connaît l'importance de la présence de compartiments étanches ▪ Connaît l'importance de la ligne de vie ▪ Donne les avantages et inconvénients de deux (2) matériaux utilisés dans la construction des kayaks 	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 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Connaît les caractéristiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment distinguer une pagaie croisée droite d'une pagaie croisée gauche ▪ Grandeurs moyennes pour un solo et un duo ▪ Avantages d'une petite pale ▪ Avantages d'une grosse pale 	3 sur 5	En groupe
	<p>Équipements de sécurité</p> <p>Connaître les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi que les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ NOMME LES SIX (6) ACCESSOIRES AFIN DE SE CONFORMER AU RÈGLEMENT EN VIGUEUR (EMBARCATIONS D'AU PLUS 6 MÈTRES DE LONGUEUR)Connaît les accessoires obligatoires dans kayak de plus de 6 m ▪ Sait quand utiliser un feu de position ▪ Nomme deux (2) accessoires de sécurité non obligatoires mais fortement recommandés ▪ Connaît l'importance de compléter un plan de route 	Le point obligatoire plus 2	En continu durant le stage
	<p>Entretien des équipements</p> <p>Connaître les règles de base</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment protéger l'équipement contre le sable et le sel ▪ Sait comment protéger l'équipement contre les UV ▪ Prévient les pertes d'équipement dues au vent et aux vagues ▪ Prévient l'abrasion de la coque en tout temps ▪ Connaît des articles de réparation recommandés lors d'une sortie en kayak 	Participation active	En continu durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
THÉORIE	<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"> ▪ Nomme trois façons de se protéger des UV ▪ Justifie l'utilisation d'une paire de chaussures ▪ Sait comment fonctionne un vêtement isotherme en néoprène ▪ Connaît la différence entre choc thermique et hypothermie ▪ Sait expliquer et utilise le principe de l'habillement multi couches 	Participation active	En continu durant le stage
	<p>Lecture du plan d'eau</p> <p>Savoir que les plans d'eau sont classés en zones et s'initier à la lecture du plan d'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît la différence entre une zone 1 et une zone 2 ▪ Nomme 3 caractéristiques d'une zone 1 ▪ Observe les variations météo du vent (force et direction) et de la nébulosité ▪ Tient compte des autres utilisateurs du plan d'eau ▪ Tient compte de la dérive provoquée par le vent ou le courant ▪ Tient compte de la direction des vagues 	Participation active	En groupe
	<p>Ressources</p> <p>Connaître différents organismes régissant et développant l'activité ainsi que différents documents de référence.</p>	<p>Connaît l'existence des organismes et documents suivants :</p> <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 ▪ Manuels techniques, périodiques et vidéo de kayak de mer 	Participation active	En continu durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
SÉCURITÉ	<p>Prévention des blessures</p> <p>Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voit l'importance de l'échauffement (augmentation de la température) ▪ Range la pagaie dans le kayak durant les arrêts à terre ▪ Porte son VFI lors du transport du kayak ▪ Soulève une charge en utilisant les jambes et non le dos ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Comprend l'importance d'une bonne technique pour allier sécurité et efficacité 	Participation active	En continu durant le stage
	<p>Sécurité sur l'eau</p> <p>Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient une distance sur l'eau pour être à portée de voix en tout temps ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Prend en compte l'expérience de chacun ▪ Connaît et instaure le système copain /copain quand nécessaire ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ 	Participation active	En groupe
	<p>Sortie en contrôle</p> <p>Être capable de sortir de son kayak avec méthode</p>	<p>À ce niveau le « contrôle » de la pagaie est encouragé mais non obligatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ SE PENCHE VERS L'AVANT ▪ TAPE TROIS (3) FOIS SUR LA COQUE UNE FOIS LE KAYAK RENVERSÉ. ▪ SORT SANS PRÉCIPITATION ▪ UNE FOIS SORTI, MAINTIENT UN CONTACT DIRECT AVEC LE KAYAK 	Les 4 points obligatoires Échec du niveau I si non réussi	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de récupération en T</p> <p>Récupérateur</p> <p>Prendre en charge la récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assure de l'état du nageur avant de s'approcher (approche échelonnée) ▪ Prends charge de la situation et communique clairement ses consignes. ▪ Se place à la proue du kayak renversé. ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire (les 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 que sa jupette soit en place. 	4 sur 6	Exercice spécifique
	<p>Récupéré</p> <p>Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.). ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur. ▪ Garde un contact constant avec les kayaks. ▪ Se place à l'horizontal pour embarquer sur les kayaks ▪ Garde son centre de gravité bas lorsqu'il grimpe sur les coques des kayaks. 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>Technique du radeau</p> <p>Créer un radeau en abordant et maintenant plusieurs kayaks ensemble.</p>	<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 	Participation active	Exercice spécifique

ESQUIMAUTAGE EN KAYAK DE MER

Objectif	Permettre au participant de s'auto-récupérer sans dessaler ou effectuer une sortie sous contrôle. Elle permettra aussi d'approfondir les techniques d'appuis et de godilles.
Préalable	Niveau I en kayak de mer ou expérience équivalente, être à l'aise dans l'eau et ou savoir nager. Sur tout être capable de passer du temps la tête en bas, sous l'eau, sans paniquer.
Durée	Le cours d'esquimautage se donne généralement en trois sessions de 2 heures à une semaine d'intervalle permettant ainsi d'assimiler la technique.
Endroit	Plan d'eau protégé, vent de moins de 15 km/heure, vagues de 1 pied ou moins. Ou encore en piscine.
Encadrement	Un (1) moniteur pour 3 personnes. Avec l'assistance d'un animateur, le ratio passe à huit (6) participants.
Formateur	Kayakiste habilité à enseigner qui possède une bonne maîtrise de la technique.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le participant aura en sa possession:

Matériel nécessaire

• Kayak avec jupette	• VFI approuvé au Canada	• Pagaie
• Ligne d'attrape flottante de 15 m	• Pompe à main ou écope	
• Sifflet ou corne de brume	• Ballon de pagaie	

Vêtements et accessoires (peut varier selon la température ou l'endroit choisi)

• Salopette de néoprène	• vêtement « étanche »	• Anorak de kayak
• Pantalon	• Maillot de bain	• Pince nez
• Gilets de laine ou polaire	• Sac étanche pour le matériel	• Protection solaire
• Paire de bottillon et bas	• 1 litre, eau potable	• Serviette
• Capuchon pour la tête	• Lunette de plongé	...autre matériel pertinent

*Les participants passeront du temps en immersion, prévoir des vêtements qui les protégeront en conséquence.

HABILETES

Coup de hanche

- En s'appuyant sur un quai ou sur le bord de la piscine, le participant exercera le mouvement de hanche nécessaire au retournement du kayak.

Coups d'appui - récupération

- Éviter le chavirement en effectuant: des :
- **Appui en poussée**
 - Le manche est gardé très horizontal et près de l'abdomen, les coudes au-dessus du manche. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.
- **Appui en suspension**
 - Les coudes sont placés sous le manche et celui-ci est près du tronc. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.

Sortie sous contrôle

- Chaviré son kayak et en sortir pour faire surface avec aisance et sous contrôle.

Nage avec kayak

- Être en mesure de nager en remorquant sans cordage, un kayak chaviré sur une distance de 25 mètres.

Esquimautage

- À l'aide d'un ballon de pagaie le participant mémorisera le mouvement de pagaie en synchronisation avec le coup de hanche.
- Trois techniques d'esquimautages seront démontrées, cependant nous allons approfondir celle avec laquelle le participant démontre plus de confort.
- Il s'agit des trois techniques les plus populaires
 - Le Sweep Roll (balayage)
 - Le C to C (C à C ou perpendiculaire)
 - En godille

THÉORIE

Au cours de la première session, nous allons commencer avec l'approche de base:

- Comment choisir la taille de son kayak
- Comment entrer et sortir du kayak
- La manière d'attacher la jupette, et comment effectuer une sortie en contrôle.

Une fois que vous maîtriserez les bases, vous aurez un peu de temps pour pratiquer le coup de hanche. Nous passerons le reste du temps à l'eau, à travailler sur la base mécanique de roulement du kayak de mer.

Les trois sessions du programme d'esquimautage ce dérouleront individuellement. Assistance du moniteur et pratique seul. Les besoins de chaque élève sont différents, certaines personnes vont naturellement progresser plus rapidement que d'autres, et les instructeurs ne manqueront pas de mettre les gens au défi. La plupart des étudiants viennent de loin le programme avec une pagaie roll, et certains pourraient même apprendre à rouler un kayak sans pagaie.

Il n'y a pas de restriction d'âge pour ce programme. Les jeunes enfants apprennent à rouler un kayak très facilement. Encore plus important que l'âge, soit d'obtenir un bon niveau de confort sur l'eau.

SÉCURITÉ

Il est primordial d'avoir une condition physique impeccable. Les manœuvres enseignées comporte des risque au niveau cardio-vasculaire, c'est pourquoi il est aussi recommandé, de tenter 3 récupérations à l'esquimaude et de prendre ensuite une pause de 20 minutes.

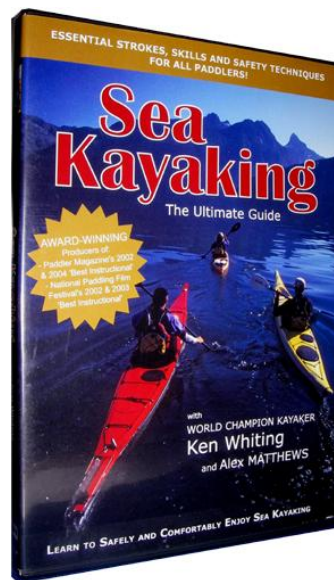
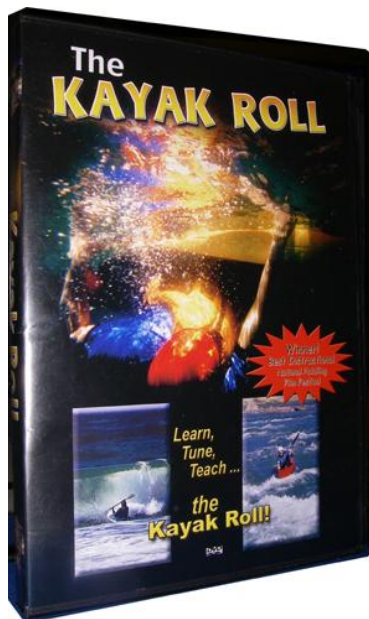
Les blessures à l'épaule et au dos sont fréquentes lorsque l'esquimautage n'est pas bien pratiqué.

Par période de grands vents ou de vagues extrêmes, il est possible que l'esquimautage ne fonctionne pas, soit à cause de la direction des vagues ou de la force du vent. Il est alors nécessaire de maîtriser l'esquimautage des deux côté, soit notre côté fort et notre côté faible.

Déporter la pagaie en extension, permet un plus grand appui sur l'eau, donc devient fort utile lorsqu'une première tentative d'esquimautage ne fonctionne pas. Cette dernière s'appelle la technique de Pawlata.

VIDÉOS SUGGÉRÉES

- The Kayak Roll par Performance Video
 - www.performancevideo.com



- Sea Kayaking The Ultimate Guide avec Ken Whiting et Alex Matthews
 - www.helipress.com