

PERFECTIONNEMENT EN KAYAK DE MER

Objectif	Permettre au participant d'améliorer les techniques de base dans des conditions difficile tout en les maîtrisant.
Préalable	Niveau II en kayak de mer ou expérience équivalente, être à l'aise dans son kayak et savoir nager. Sur tout être capable de se récupérer en deçà de deux minutes, sans paniquer.
Durée	Le cours de perfectionnement donne généralement en soirée et a une durée de 2h30. Le nombre de session dépend de la progression du participant.
Endroit	Plan d'eau non protégé, vent pouvant atteindre 50 km/heure, vagues de 2 pieds et plus. Courant de 5 nœuds et plus, eaux vives et rapides.
Encadrement	Un (1) moniteur pour 6 personnes. Avec l'assistance d'un animateur, le ratio passe à huit (12) participants.
Formateur	Kayakiste habilité à enseigner qui possède une bonne maîtrise des techniques enseignées.

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	• Ballon de pagaie
• Sifflet ou corne de brume	• Câble de remorquage	• Casque

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 possiblement du temps en immersion, prévoir des vêtements qui les protégeront en conséquence. Aussi ils seront sollicités à venir en aide aux autres participants. C'est un stage de coopération.

HABILETES

Propulsion

Propulsion efficace (rotation du tronc évidente en tout temps): passage de la pale à proximité du kayak (selon le modèle de kayak et la longueur de la pale).

Arrêt

À vitesse modérée, immobiliser le déplacement du kayak en moins de quatre coups sans faire de rétropulsion.

Rétropulsion

Effectuer en marche arrière une remonté du courant. Durant la manœuvre, démontrer clairement les gestes suivants ; regarder vers l'arrière par-dessus l'épaule et ramener le tronc vers l'avant pour donner de la puissance aux coups. Descendre un rapide à reculons.

Déplacement latéral

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 latéralement sans aucun mouvement de pivot.

- **Appel en traction** : la pale doit demeurer sous l'eau pendant toute la durée du coup, le bras supérieur n'est pas plus haut que l'épaule et le tronc pivote vers la direction du déplacement. Le bras inférieur se détend complètement au début du coup et la main supérieure sert de pivot.
- **Appel en godille** : le tronc est bien tourné, le manche est en position verticale et la pale est complètement immergée. Dans un mouvement alternatif de chaque côté, la pale décrit une légère figure en « 8 ».

Coups d'appui - récupération

Démontrer les coups nécessaires pour maintenir le kayak stable dans diverses conditions. Ces coups comprennent l'appui en poussée et l'appui en suspension et un début de contrôle de l'appui en godille.

- **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.

Gouvernail arrière

Placer la pale arrière dans l'eau, tranche vers le fond, le manche parallèle au kayak, le plus loin possible vers l'arrière. Maintenir une trajectoire en ligne droite, par vent arrière avec des petites vagues, tout en conservant la pagaie de même côté du kayak.

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

- Pratiquer l'esquimautage ou le re-entree and roll.

Bac

- Traverser le plan d'eau dans le courant en angle en maintenant un bon cap.

DÉROULEMENT D'UNE SOIRÉE

Certains soirs d'avril à décembre les participants affrontent les courants du fleuve St-Laurent entre Longueuil et Montréal. Lieu de départ, cap sur mer à Longueuil en direction de la marina de l'île Ste-Hélène. Prudence, on traverse la voie maritime à la sortie de l'écluse de St-Lambert, pour ensuite remonter le courant du chenal Lemoyne. Épreuve de force et persévérance, mais le but est de se rendre à la pointe Sud-ouest de l'île. Le pont de la Concorde est un seuil psychologique pour les participants, le courant à cet endroit étant de 4 ou 5 nœuds en direction inverse.

Prochain objectif, le pont Champlain sans toutefois y parvenir pour changer de cap à 180° pour se laisser bercer dans les vagues tumultueuses menant au courant Ste-Marie à la pointe Est de la Cité du Havre. Retour de courant, appuis ou chavirements, esquimautages et quelques fois sorties d'urgences. C'est notre ultime objectif, car le reste du parcours est beaucoup plus contemplatif, alors que nous entrons dans le vieux port de Montréal.

Une goutte d'eau dans l'océan! C'est le sentiment que l'on a lorsqu'on passe à côté des énormes navires amarrés au quai Jacques-Cartier. La circulation maritime est minimale puisque nous y sommes aux alentours de 20h00. Nous profitons aussi d'un merveilleux coucher de soleil derrière les gratte-ciel.

Le retour est beaucoup plus détendu alors que nous nous laissons à nouveau transporter par les vagues à la hauteur du pont Jacques-Cartier. Un spectacle de lumières nous éblouit quand nous longeons la Ronde.

Finalement, nous traversons encore une fois la voie maritime en prenant bien soin de nous assurer qu'il n'y a pas de navire en vue. La plupart des membres sont munis d'une radio marine à l'épreuve de l'eau. Arrivés au point de départ avec une quinzaine de kilomètres à notre actif. Bref, c'est une expérience très enrichissante.

