

## SÉCURITÉ EN KAYAK DE MER

**Objectif:** Le cours de sécurité en kayak de mer vise à donner au kayakiste, participant à une sortie d'une journée et moins, les compétences de base afin qu'il soit en mesure: de distinguer l'état du plan d'eau, d'assurer sa sécurité, de prévenir plusieurs problèmes et de prêter une assistance immédiate à un kayakiste la requérant

**Préalable:** Niveau I en kayak de mer ou expérience équivalente, être à l'aise dans l'eau et ou savoir nager.

**Durée:** 7 heures minimum réparties sur une période d'une journée ou en bloc.

**Endroit:** Plan d'eau protégé, vent de moins de 15 km/heure, vagues de 1 pied ou moins. Accès à la rive fréquent.

**Encadrement:** Un (1) initiateur pour 6 personnes. Avec l'assistance d'un animateur, le ratio passe à huit (8) participants. Avec deux (2) initiateurs, le ratio passe à douze (12) participants.

**Formateur:** Initiateur en kayak de mer ou plus

**Attestation:** Au terme de cette formation, une attestation de «Sécurité en kayak de mer» pourra être émise par la FQCK sans évaluation formelle. Le participant sera évalué sur la motivation et l'implication active aux activités théoriques et pratiques.

## 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**

- Salopette de néoprène\* ou vêtement « étanche»\*
- Anorak de kayak
- Pantalon
- Maillot de bain
- Casquette ou chapeau
- Gilets de laine ou polaire (2)
- Sac étanche pour le matériel
- Protection solaire
- Paire de bottillon et bas\*
- Contenant de 1 litre, eau potable
- Paire de lunette anti-UV
- Capuchon pour la tête\*
- Serviette ...
- et tout autre matériel pertinent!

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

## **HABILETES**

Manutention et transport du kayak

Soulèvement et transport adéquat pour prévenir les blessures au dos, aux épaules ou au cou. Kayak chargé.

Sortie d'urgence

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.

Coups d'appui - récupération

Éviter le chavirement en effectuant: Un appui en poussée. Un appui en suspension.

## **THEORIE**

### Équipements

Connaître les équipements obligatoires selon le «Règlement sur les petits bâtiments» de la Garde Côtière Canadienne. Identifier les équipements de sécurité et optionnel lors d'une expédition d'une journée.

### Signalisation

Connaître plusieurs méthodes pour émettre des signaux (fusée, sifflet, corne, miroir, etc.).

### Communication

Connaître les signaux internationaux.

### Habillement

Comprendre les exigences de l'environnement aquatique. Distinguer les caractéristiques de base de l'habillement pour une sortie d'une journée.

### Hypothermie

Définir l'hypothermie. Identifier les mesures préventives pour éviter les problèmes. Identifier les signes et les causes. Identifier les actions à prendre pour gérer un cas d'hypothermie.

### La météo

Comment obtenir un bulletin météo. Interpréter son contenu.

### Lecture de l'environnement marin

Identifier les composants du plan d'eau (courant, vent, marée, brouillard, trafic maritime etc.). Faire le lien entre les objectifs et moyens du groupe et l'état du terrain de jeu.

### Plan de navigation

Identifier son contenu et ses utilités. Planifier sa sortie en utilisant un plan de navigation.

### Réparation

Identifier le matériel pertinent pour effectuer des réparations mineures sur un kayak.

## **SECURITÉ**

### Récupération à l'esquimaude

Par la pointe: A: chavirer son propre kayak et se récupérer à l'aide de la pointe du kayak d'un récupérateur en demeurant dans son kayak, jupette en place. B: récupérer un kayakiste en appliquant la technique de récupération par la pointe. En parallèle: A: chavirer son propre kayak et se récupérer à l'aide du kayak d'un récupérateur placé en parallèle tout en demeurant dans son kayak, jupette en place. B: récupérer un kayakiste en appliquant la technique de récupération en parallèle.

#### Récupération en T

Récupération en équipe d'un kayak chaviré, rempli d'eau et réintégrer son occupant. Le récupéré Procéder à une récupération à tour de rôle, récupéré / récupérateur. Doit avoir réintégré son kayak 3 minutes après le premier contact avec le récupérateur.

#### Technique du radeau

Connaître le concept d'une formation en radeau pour former une plate-forme stable.

#### Auto récupération

Réintégrer un kayak chaviré sans assistance extérieure en moins de 3 minutes. Le candidat pourra cependant s'aider d'un aide (ballon de pagaie). La vidange du contenu en eau ne fait pas partie de la limite de temps allouée.

#### Remorquage par contact

Remorquer un autre kayak au moyen d'un contact, sans cordage, sur une distance de 300 m.

#### Remorquage d'un nageur

Remorquer un kayakiste devenu nageur en le transportant avec l'aide du kayak du remorqueur sur une distance de 50 mètres.

### **ÉVALUATION**

Le candidat au cours – Sécurité kayak de mer – sera évalué de la façon suivante:

1. Examen oral formatif continu durant le cours.
2. Examen pratique formatif continu durant le cours.
3. Attitude préventive et sécuritaire.

Le formateur peut se servir de la grille d'évaluation «Sécurité» pour supporter ses observations.

Note au formateur Ce cours mène à une attestation, l'évaluation ne sert que de repère au formateur. Le participant sera évalué en considérant les appréhensions suivantes:

- 1) Considériez-vous comme sécuritaire les comportements du participant ?

## LECTURES SUGGÉRÉES

Hutchison, Derek; Sea kayaking manual, 4th edition

Pêche et Océan Canada / Garde Côtière Canadienne; Guide de sécurité en kayak de mer, 1999

John Dowd, Sea kayaking,, Greystoke/Washington, 1997, 264 pages.

Schumann, Shriner, Cunningham. Sea kayak rescue, the definitive guide to modern reentry and recovery techniques. Globe Pequot Press.

L'évaluation du cours sécurité en kayak de mer

Cette session de formation de 7 heures au minimum est un outil pour ceux qui ont le désir de se concentrer sur la prévention et ce qui est important de connaître pour agir et réagir en cas de problème sur un plan d'eau. L'objectif du cours est d'équiper les participants de plusieurs moyens pour pratiquer d'une façon sécuritaire leur activité favorite.

Or donc pour favoriser un climat d'apprentissage et diminuer la tension potentielle causée par une évaluation, celle-ci a été mise de côté. Les participants obtiennent une attestation démontrant qu'ils ont suivi le cours et qu'ils ont des connaissances de base.

Par contre, il est certain que si un participant présente un comportement déviant démontrant une attitude non sécuritaire (voir le document sur l'évaluation de tous les niveaux), l'attestation ne lui sera pas décernée.

Vous devez quand même compléter la grille d'évaluation et retourner les documents à la FQCK dans les trente (30) jours suivant la formation en incluant tous les noms et adresses des participants ainsi qu'un chèque pour couvrir les frais d'administration.

