

ENVIROKAYAK

Stage de formation Kayak de mer Niveau II - Plan de cours

Moniteur II — Michel Lajoie Niv. III F.Q.C.K

Objectif :

Associer plaisir et sécurité lors d'une journée dans un milieu semi éloigné.
Donner au kayakiste les connaissances théoriques et pratiques afin qu'il puisse faire une sortie en milieu semi éloigné (accès aux soins mobiles d'urgence en moins d'une heure).

Durée du cours : Minimum 16 heures.

Horaire : Journée 1

| | | |
|----------|---|------------|
| 19h00 : | Introduction : Rencontre des participants et présentation du moniteur et du plan de cours. Compléter la feuille de reconnaissance et d'acceptation des risques | |
| 19h30 : | Le kayak : | 20 minutes |
| | Équipements de sécurité : | 20 minutes |
| | Les pagaies : | 15 minutes |
| | Habillement : | 15 minutes |
| 20h40 : | Pause | |
| 20h55 : | Matelotage : | |
| | • Planification d'une sortie : | 30 minutes |
| | • Plan de route : | 15 minutes |
| | • Ressources : | 5 minutes |
| 21 :45 : | Météo : | 15 minutes |
| | • Devoir. Prendre la météo pour le prochain jour | |
| 22h00 : | Bonsoir | |

Horaire : Journée 2

| | | |
|---------|--------------------------------------|------------|
| 8h30 : | Arrivée : | 15 minutes |
| 8h45 : | Navigation : | 45 minutes |
| | Marée : | 15 minutes |
| | État de la mer : | 15 minutes |
| 10h00 : | Premiers soins | 15 minutes |
| 10h15 : | Pause | |
| 10h30 : | Préparation (mise en tenue) : | 10 minutes |

| | | |
|---------|---|------------|
| 10h40 : | Organisation et communication : | 5 minutes |
| | Prévention des blessures : | 2 minutes |
| | Pratique sécuritaire : | 3 minutes |
| | Transport et manutention : | 30 minutes |
| 11h20 : | Mise à l'eau et accostage : | 10 minutes |
| | Propulsion : | 15 minutes |
| | Rétropulsion et arrêt : | 20 minutes |
| | Gîte : | 10 minutes |
| 12h15 : | Dîner : | 45 minutes |
| 13h15 : | Mise à l'eau et accostage : | 10 minutes |
| | Manœuvre de virage : | 10 minutes |
| | Manœuvre de pivot: | 15 minutes |
| | Appel en traction : | 10 minutes |
| | Appel en godille : | 20 minutes |
| | Récupération à l'esquimaude : | 25 minutes |
| | Appui en poussée : | 15 minutes |
| | Appui en suspension : | 15 minutes |
| 15h15 : | Pause | |
| 15h30 : | Remorquage par contact et avec corde et gouvernail arrière : | 60 minutes |
| 16h30 : | Manœuvre de récupération assistée en eaux profondes (T) : | 30 minutes |
| 17h00 : | Fin de la deuxième journée | |

Horaire : Journée 3

| | | |
|---------|---|------------|
| 9h00 : | Arrivée des participants et retour sur la veille | |
| 9h20 : | Lecture de l'environnement marin | 20 minutes |
| 9h40 : | Prévention des blessures : Échauffement | 10 minutes |
| 9h50 : | Mise à l'eau et accostage : | 10 minutes |
| 10h00 : | Révision des techniques sur l'eau | 90 minutes |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Revoir les appuis et les appels • Revoir le pivot et la gîte • Revoir la récupération | |
| | Pause sur l'eau (barre tendre) | 15 minutes |
| 11h45 : | Auto récupération avec ballon de pagaie : | 30 minutes |
| 12h15 : | Dîner | |
| 13h15 : | Révision des techniques sur l'eau | 75 minutes |
| 14h30 : | Pause | 15 minutes |
| 14h45 : | Pratique et révision | 45 minutes |
| 15h30 : | Évaluation finale | 30 minutes |
| 16h00: | Questions administratives et rencontre individuelle | |
| 17h00 : | Fin du stage | |

