

ENVIROKAYAK

Stage de formation Sécurité en kayak de mer - Plan de cours

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

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.

Durée du cours : Minimum 7 heures.

Horaire :

9h00 :	Habillement	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les exigences de l'environnement aquatique.• Distinguer les caractéristiques de base de l'habillement pour une sortie d'une journée.	
9h15 :	Hypothermie	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• 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.	
9h30 :	La météo	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Comment obtenir un bulletin météo.• Interpréter son contenu.	
9h45 :	Lecture de l'environnement marin	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• 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.	
10h00 :	Pause	15 minutes
10h15 :	Plan de navigation	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Identifier son contenu et ses utilités.• Planifier sa sortie en utilisant un plan de navigation.	
10h45 :	Communication	5 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les signaux internationaux.	
10h50 :	Signalisation	10 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Connaître plusieurs méthodes pour émettre des signaux (fusée, sifflet, corne, miroir, etc.).	
11h00 :	Équipements	20 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• 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.	
11h20 :	Réparation	10 minutes
	<ul style="list-style-type: none">• Identifier le matériel pertinent pour effectuer des réparations mineures sur un kayak.	

11h30 :	Manutention et transport du kayak	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Soulèvement et transport adéquat pour prévenir les blessures au dos, aux épaules ou au cou. • Kayak chargé. 	
11h45 :	Sortie d'urgence	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Chaviré son kayak et en sortir pour faire surface avec aisance et sous contrôle. 	
12h00 :	Dîner	60 minutes
13h00 :	Nage avec kayak	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Être en mesure de nager en remorquant sans cordage, un kayak chaviré sur une distance de 25 mètres. 	
13h30 :	Coups d'appui – récupération	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter le chavirement en effectuant: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un appui en poussée. ○ Un appui en suspension. 	
14h00 :	Récupération à l'esquimaude	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Par la pointe: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Récupérer un kayakiste en appliquant la technique de récupération par la pointe. • En parallèle : <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Récupérer un kayakiste en appliquant la technique de récupération en parallèle. 	
14h30 :	Récupération en T	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
15h00 :	Pause	15 minutes
15h15 :	Technique du radeau	15 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le concept d'une formation en radeau pour former une plate-forme stable. 	
15h30 :	Auto récupération	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
16h00 :	Remorquage par contact	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Remorquer un autre kayak au moyen d'un contact, sans cordage, sur une distance de 300 m. 	
16h30 :	Remorquage d'un nageur	30 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> • Remorquer un kayakiste devenu nageur en le transportant avec l'aide du kayak du remorqueur sur une distance de 50 mètres. 	
17h00 :	Fin du stage	