

# PAGAIE POUR TOUS

<b>Objectif du cours</b>	Associer plaisir, connaissances de base et sécurité lors d'une première approche. Donner les bases permettant la compréhension de l'environnement utilisé afin d'éviter les risques qui y sont associés. Connaître les réglementations applicables et prendre conscience de ses propres limites.
<b>Préalable</b>	Aucun.
<b>Durée</b>	3 heures
<b>Matériel</b>	Tout matériel mu à la pagaie (canot, kayak (ouvert ou fermé), planche à pagaie, etc.)
<b>Encadrement</b>	6 participants pour 1 moniteur.
<b>Emplacement et conditions</b>	Plan d'eau protégé, lac ou piscine.
<b>Évaluation</b>	Participation active L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée confirmant qu'ils ont participé à tous les points couverts.
<b>Attestation</b>	L'attestation est émise pour toute réussite. Les frais de gestion de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
<b>Référence</b>	<i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transports Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air (canot ou kayak)</i> , Éditeur CQL à <a href="http://www.loisirquebec.com">www.loisirquebec.com</a> Campagne de prévention nautique « Sur l'eau ça va de soi ». <a href="http://www.surleaucavadesoi.ca">www.surleaucavadesoi.ca</a>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	
<b>TECHNIQUE</b>	<b>Transport de l'embarcation par véhicule</b> Voir comment attacher adéquatement une embarcation sur le toit d'une automobile avec des sangles.	<b>Comprend et explique pourquoi :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants (les deux barres du support ou équivalent et la pointe située à l'avant du véhicule)</li> <li>▪ Attacher toujours la pointe située à l'avant du véhicule</li> <li>▪ Mettre un chiffon rouge à l'arrière si l'embarcation dépasse l'arrière du véhicule de plus d'un mètre</li> </ul>	Saura situer les 3 systèmes d'attache indépendants	Exercice spécifique	
	<b>Manutention de l'embarcation</b> En équipe de deux, transporter une embarcation depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Démonstrent une bonne communication</li> <li>▪ Rapprochent la charge du corps de façon à ne pas forcer les épaules</li> <li>▪ Ont une prise solide sous la coque et avec la poignée de transport si présente</li> <li>▪ Lèvent la charge avec une flexion des jambes tout en gardant le dos droit</li> <li>▪ Contrôlent leur vitesse de déplacement en tout temps</li> </ul>	Participation active	Début et fin de stage	
	<b>Sécuriser son embarcation</b> Faire les ajustements nécessaires pour assurer son confort et sa sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sécurise le matériel obligatoire pour qu'il soit utilisable sans compromettre la sécurité (écope ou pompe, ligne d'attrape flottante, sifflet, etc.</li> <li>▪ Ajuste les appuis pieds et le dossier si présents</li> <li>▪ Vérifie que les couvercles de caisson sont bien ajustés et étanches si présents</li> <li>▪ Range les cordes pour qu'elles ne constituent pas un risque en cas de chavirage</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage	
	<b>Mise à l'eau et accostage</b> Embarquer et débarquer d'une embarcation sur l'eau, en équipe de deux ou en solo.	<b>À deux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisissent un site propice pour la mise à l'eau</li> <li>▪ Communiquent de façon claire et efficace</li> <li>▪ L'embarcation flotte complètement avant l'embarquement</li> <li>▪ L'équipier contrôle efficacement l'équilibre</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage
		<b>Seul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage</li> <li>▪ Stabilise l'embarcation et utilisant la pagaie comme lien entre la berge et l'embarcation</li> <li>▪ Fait un transfert de poids complet avant de relâcher la pression sur la pagaie</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage
<b>Équilibre</b> Maintenir son équilibre en baissant le centre de gravité et en utilisant les hanches pour dissocier le bas et le haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Garde le centre de gravité bas, en étant à genou, ou assis dans l'embarcation</li> <li>▪ Imprime un roulis à partir des hanches, en gardant le tronc vertical et relâché</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique		

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<p><b>L'embarcation</b></p> <p>Se familiariser avec les différentes formes et dimensions de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que l'importance d'une bonne flottaison</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaît les 3 différentes stabilités (primaire, secondaire et directionnelle)</li> <li>▪ Connaît l'importance de la présence de flottabilité, pour maintenir l'embarcation chavirée à l'horizontal, et en permettre la récupération</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>La pagaie</b></p> <p>Se familiariser avec les différentes parties et caractéristiques de la pagaie</p>	<p><b>Connaît les parties et caractéristiques suivantes de la pagaie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pale</li> <li>▪ manche</li> <li>▪ Longueur adéquate en fonction de l'usage</li> <li>▪ Sens de la pagaie si non symétrique</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Équipements de sécurité</b></p> <p>Connaître les équipements obligatoires réglementés par Transports Canada ainsi que les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nomme les cinq (5) accessoires afin de se conformer au règlement en vigueur (embarcations de 6 mètres et moins)</li> <li>▪ Sait ajuster un VFI pour qu'il soit confortable et efficace</li> <li>▪ Comprend l'importance d'ajouter si nécessaire de la flottaison (ballons de pointe, chambre à air) pour avoir une embarcation qui ne coule pas et reste à plat sur l'eau afin d'en faciliter la récupération ou le remorquage</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Ressources</b></p> <p>Connaître différents organismes régissant et développant l'activité ainsi que différents outils de référence.</p>	<p><b>Connaît l'existence des organismes et documents suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La FQCK : informations (cartes et publication), programme de formation, Sentier maritime du Saint-Laurent (réseau des routes bleues)</li> <li>▪ Le Guide de sécurité nautique de Transports Canada</li> <li>▪ La campagne de prévention nautique « Sur l'eau ça va de soi » et les outils gratuits qu'elle propose</li> </ul>	Participation active	En groupe

Fédération  
québécoise  
du canot et  
du kayak

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">SÉCURITÉ</p>	<p style="text-align: center;"><b>Gestion des risques courants sur les plans d'eau</b></p> <p>Connaître des mesures préventives face à onze (11) facteurs de risque. Cet élément fait partie intégrante de la campagne «<i>Sur l'eau, ça va de soi</i>», développée avec le support de Transports Canada afin de sensibiliser le grand public à l'utilisation sécuritaire des plans d'eau. D'autres informations, des vidéos et autocollant en visitant le site : <a href="http://www.surleaucavadesoi.ca">www.surleaucavadesoi.ca</a></p>	<p><b>Pour chacun de ces risques, connaître au moins un risque associé et un moyen préventif.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Soleil</b> : risque d'insolation, de déshydratation et de brûlure. Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon, porter des lunettes de soleil, utiliser de la crème solaire, boire régulièrement.</li> <li>▪ <b>Vent</b> : dérive du kayak, vagues, dispersion du groupe, hypothermie. Suivre la berge, surveiller les variations de la météo, rester à portée de voix, avoir des vêtements appropriés.</li> <li>▪ <b>Foudre</b> : frappe le point le plus haut du plan d'eau. Surveiller les nuages, le tonnerre. Rejoindre la berge, se mettre à couvert. Fuir les arbres isolés.</li> <li>▪ <b>Courant</b> : entraîne le kayak sur des obstacles, disperse le groupe. Surveiller les obstacles et l'accélération du courant. Se regrouper fréquemment.</li> <li>▪ <b>Eau froide</b> : choc thermique et hypothermie. Vêtements isothermes (Eau + Air ≤37°C ou 100°F) ou vêtements appropriés.</li> <li>▪ <b>Marée</b> : peut créer des courants variant en force et en direction, entraînant le groupe ou ralentissant sa progression. S'assurer de connaître l'horaire des marées et les courants présents lors de la planification et durant la sortie.</li> <li>▪ <b>Autres utilisateurs</b> : les cargos utilisent uniquement un chenal de navigation, les bateaux à moteur et les motomarines sont très rapides, les voiliers changent soudainement de direction et la plupart ne nous voient pas forcément. Observer fréquemment le plan d'eau, s'assurer d'être visible (couleurs voyantes, groupe compact) et signaler sa présence (sifflet ou pagaie).</li> </ul>	<p>Connaître, pour chaque facteur de risque, au moins un élément de danger et son élément de prévention</p>	<p>En groupe. Une bonne réponse différente par personne</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4 facteurs humains</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Blessures</b> : handicape tout le groupe lors du transport et des portages, risques d'infection. Porter des chaussures fermées en tout temps, inspecter les vis, rivets et boulons et éliminer toute partie coupante. Vérifier l'état des câbles de dérive ou de gouvernail</li> <li>▪ <b>Dispersion du groupe</b> : pas d'aide possible, pas de communication. Rester en tout temps à portée de voix. Système copain copain.</li> <li>▪ <b>VFI non porté</b> : noyade, hypothermie, blessures. Il fait flotter, protège du froid, et protège le tronc en cas de chute.</li> <li>▪ <b>Consommation alcool ou drogue</b> : affecte le jugement et les réflexes. Abstinence avant et pendant l'activité.</li> </ul>		

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Vider une embarcation submergée</b></p> <p>Sur la rive, vider une embarcation remplie d'eau <i>L'embarcation devrait avoir assez de la flottaison à l'avant et à l'arrière pour rester à l'horizontal</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glisse une pointe sur la berge, pour avoir un appui solide</li> <li>▪ Tourne l'embarcation sur le côté et lève progressivement pour permettre à l'eau de s'écouler</li> <li>▪ Retourne complètement l'embarcation à l'envers pour vider l'eau restante</li> <li>▪ Complète le vidage avec une pompe ou une écope</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique
	<p><b>Récupération assistée (récupérateur)</b></p> <p>Prendre en charge la récupération d'une personne ayant chaviré</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assure de l'état du nageur avant de s'approcher (panique, blessures)</li> <li>▪ Demande au nageur de rester en contact constant avec les embarcations et sa pagaie</li> <li>▪ Monte la pointe avant sur son embarcation, tourne l'embarcation sur le côté et la lève progressivement pour permettre au maximum d'eau de s'écouler</li> <li>▪ Remet l'embarcation à l'eau</li> <li>▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) embarcations pendant que le récupéré remonte à bord</li> <li>▪ Assiste le récupéré pendant qu'il complète le vidage de l'embarcation, et jusqu'à ce qu'il soit prêt à repartir</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique
	<p><b>Récupération assistée (récupéré)</b></p> <p>Réintégrer son embarcation avec l'assistance du récupérateur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.).</li> <li>▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur.</li> <li>▪ Garde un contact constant avec les embarcations (la sienne ou celle du récupérateur).</li> <li>▪ Se place à l'horizontal dans l'eau pour se glisser dans ou sur son embarcation</li> <li>▪ Garde son centre de gravité le plus bas possible</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique
	<p><b>Récupération autonome (embarcation vide ou à coque fermée)</b></p> <p>Tester sa capacité à remonter seul dans ou sur son embarcation</p>	<p><i>Le but est de prendre conscience de la difficulté éventuelle de remonter dans son embarcation sans aide.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Garde un contact constant avec sa pagaie et son embarcation</li> <li>▪ Se place à l'horizontal dans l'eau pour se glisser dans ou sur son embarcation</li> <li>▪ Garde son centre de gravité le plus bas possible</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique
	<p><b>Technique du radeau</b></p> <p>Créer un radeau en abordant et maintenant plusieurs embarcations ensemble.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordonne ses actions avec les autres embarcations (des consignes sont communiquées).</li> <li>▪ Maintient la formation en radeau solidement grâce à des prises fermes sur les embarcations ou les VFI des participants</li> <li>▪ Sécurise adéquatement les pagaies</li> <li>▪ Le radeau est bien placé face (ou dos) au vent ou aux vagues.</li> <li>▪ Sait comment se dégager du radeau</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique