

CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU I KDM

OBJECTIF GÉNÉRAL : Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo.

RATIO D'ENCADREMENT : 1 pour 6

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
TECHNIQUE	<p>Transport et manutention du kayak</p> <p>Voir comment attacher adéquatement un kayak sur le toit d'une automobile avec des sangles.</p>	<p>Démontre et explique pourquoi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants (les deux barres du support ou équivalent et la pointe située à l'avant du véhicule) ▪ Attacher toujours la pointe située à l'avant du véhicule (fibre de verre) ou les deux pointes (plastique) ▪ Indique les points d'ancrage importants ▪ Mettre un chiffon rouge à l'arrière si le kayak dépasse l'arrière du véhicule de plus d'un mètre 	Saura situer les 3 systèmes d'attache indépendants	Par équipe de 2	
	<p>En équipe de deux, transporter un kayak depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrent une bonne communication ▪ Rapprochent la charge du corps de façon à ne pas forcer les épaules ▪ Ont une prise solide sous la coque et avec la poignée de transport ▪ Lèvent la charge avec une flexion des jambes tout en gardant le dos droit ▪ Contrôlent leur vitesse de déplacement en tout temps 	3 sur 5	Début et fin de stage	
	<p>Ajuster son kayak</p> <p>Faire les ajustements nécessaires pour assurer son confort et sa sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajuste les appuis pieds afin que les jambes soient en bonne position (gouvernail en position neutre) ▪ Ajuste le dossier ou le dossierer ▪ Vérifie que la jupette s'adapte bien à l'hiloire ▪ Vérifie que les couvercles de caisson sont bien ajustés et étanches 	Participation active	En continu durant le stage	
	<p>Mise à l'eau et accostage</p> <p>Embarquer et débarquer du kayak sur l'eau, en équipe de deux ou en solo, avec installation de la jupette.</p>	À deux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisissent un site propice pour la mise à l'eau ▪ Communiquent de façon claire et efficace ▪ Le kayak flotte complètement ▪ L'équipier contrôle efficacement l'équilibre 	Pas de dessalage	En continu durant le stage
		Seul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage ▪ Appuie la face passive de la pale sur le fond ▪ Applique le moins de poids possible sur la pagaie ▪ Contrôle la stabilité de son embarcation 	Pas de dessalage	En continu durant le stage
	<p>Équilibre</p> <p>Imprimer un mouvement de roulis au kayak, sans chavirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PROVOQUE ET CONTRÔLE LE ROULIS À PARTIR DES HANCHES ET DES GENOUX ▪ Conserve le haut du corps stable au-dessus du centre de gravité pendant le roulis 	Le point obligatoire	En continu durant le stage	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.	
TECHNIQUE	<p>Propulsion</p> <p>Avancer en ligne droite sur 100 mètres en utilisant principalement la propulsion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Place la pagaie à 45 degrés ▪ Garde les bras étendus (non barrés) et fixes ▪ Effectue une rotation minimale du tronc ▪ Fait son lâché d'eau au niveau des hanches 	3 sur 5	En continu durant le stage	
	<p>Rétropulsion</p> <p>Reculer en ligne droite sur 20 mètres</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc sur le côté ▪ Dépose la pale légèrement en arrière des hanches ▪ Utilise les faces passives des pales ▪ Effectue la poussée parallèle à la coque ▪ Fait le lâché d'eau dans une zone située entre les hanches et les genoux 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Garde la pagaie en position de propulsion ▪ Plante alternativement les pales de chaque côté du kayak ▪ S'assure d'avoir les pales complètement immergées mais éloignées du kayak ▪ Utilise au maximum 4 coups de pagaie 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire</p> <p>Faire pivoter son kayak, préalablement immobile, à l'aide de coups de pagaie circulaires.</p>	Propulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Travaille en rotation du tronc ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Assure une propulsion complète, de l'avant jusqu'à l'arrière ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
		Rétropulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dépose la pale à 45 degrés vers l'arrière, face active vers le ciel ▪ Pointe les coudes vers le ciel au départ ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>Appel en traction</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en traction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Vise un manche de pagaie le plus vertical possible ▪ Maintient la pale complètement immergée lors de la traction ▪ Exécute la phase de recouvrement hors de l'eau : sortie parallèle au bateau ▪ Exécute son mouvement au niveau des hanches 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Appui en poussée</p> <p>Savoir prendre un appui préventif sur l'eau pour augmenter sa stabilité (vagues, regard en arrière).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place les bras dans la bonne position, coudes relevés, prêt pour effectuer l'appui ▪ Met le kayak en gîte naturellement, sans provoquer de déséquilibre ▪ Utilise la face passive de la pale pour prendre appui sur l'eau ▪ Sort la pale par la tranche à 90 degrés, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	3 sur 5	Exercice spécifique	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
THÉORIE	<p>Le kayak</p> <p>Se familiariser avec les différentes formes de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît 5 parties distinctes du kayak ▪ Connaît les 3 différentes stabilités (primaire, secondaire et directionnelle) ▪ Connaît l'importance de la présence de compartiments étanches ▪ Connaît l'importance de la ligne de vie ▪ Donne les avantages et inconvénients de deux (2) matériaux utilisés dans la construction des kayaks 	Participation active	En groupe
	<p>La pagaie</p> <p>Se familiariser avec les différentes parties et caractéristiques de la pagaie</p>	<p>Connaît les parties suivantes de la pagaie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pale ▪ manche ▪ face passive ▪ face active ▪ tranche <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Connaît les caractéristiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment distinguer une pagaie croisée droite d'une pagaie croisée gauche ▪ Grandeurs moyennes pour un solo et un duo ▪ Avantages d'une petite pale ▪ Avantages d'une grosse pale 	3 sur 5	En groupe
	<p>Équipements de sécurité</p> <p>Connaître les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi que les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ NOMME LES SIX (6) ACCESSOIRES AFIN DE SE CONFORMER AU RÈGLEMENT EN VIGUEUR (EMBARCATIONS D'AU PLUS 6 MÈTRES DE LONGUEUR)Connaît les accessoires obligatoires dans kayak de plus de 6 m ▪ Sait quand utiliser un feu de position ▪ Nomme deux (2) accessoires de sécurité non obligatoires mais fortement recommandés ▪ Connaît l'importance de compléter un plan de route 	Le point obligatoire plus 2	En continu durant le stage
	<p>Entretien des équipements</p> <p>Connaître les règles de base</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment protéger l'équipement contre le sable et le sel ▪ Sait comment protéger l'équipement contre les UV ▪ Prévient les pertes d'équipement dues au vent et aux vagues ▪ Prévient l'abrasion de la coque en tout temps ▪ Connaît des articles de réparation recommandés lors d'une sortie en kayak 	Participation active	En continu durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
THÉORIE	<p>Habillement</p> <p>Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nomme trois façons de se protéger des UV ▪ Justifie l'utilisation d'une paire de chaussures ▪ Sait comment fonctionne un vêtement isotherme en néoprène ▪ Connaît la différence entre choc thermique et hypothermie ▪ Sait expliquer et utilise le principe de l'habillement multi couches 	Participation active	En continu durant le stage
	<p>Lecture du plan d'eau</p> <p>Savoir que les plans d'eau sont classés en zones et s'initier à la lecture du plan d'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît la différence entre une zone 1 et une zone 2 ▪ Nomme 3 caractéristiques d'une zone 1 ▪ Observe les variations météo du vent (force et direction) et de la nébulosité ▪ Tient compte des autres utilisateurs du plan d'eau ▪ Tient compte de la dérive provoquée par le vent ou le courant ▪ Tient compte de la direction des vagues 	Participation active	En groupe
	<p>Ressources</p> <p>Connaître différents organismes régissant et développant l'activité ainsi que différents documents de référence.</p>	<p>Connaît l'existence des organismes et documents suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La FQCK : informations (cartes et publication), programme de formation, guide de pratique et d'encadrement, Sentier maritime du Saint-Laurent (réseau des routes bleues) ▪ Le Guide de sécurité nautique ▪ Le guide de sécurité en kayak de mer ▪ La garde côtière canadienne ▪ Manuels techniques, périodiques et vidéo de kayak de mer 	Participation active	En continu durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	MOYEN ÉVALU.
SÉCURITÉ	<p>Prévention des blessures</p> <p>Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voit l'importance de l'échauffement (augmentation de la température) ▪ Range la pagaie dans le kayak durant les arrêts à terre ▪ Porte son VFI lors du transport du kayak ▪ Soulève une charge en utilisant les jambes et non le dos ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Comprend l'importance d'une bonne technique pour allier sécurité et efficacité 	Participation active	En continu durant le stage
	<p>Sécurité sur l'eau</p> <p>Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient une distance sur l'eau pour être à portée de voix en tout temps ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Prend en compte l'expérience de chacun ▪ Connaît et instaure le système copain /copain quand nécessaire ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ 	Participation active	En groupe
	<p>Sortie en contrôle</p> <p>Être capable de sortir de son kayak avec méthode</p>	<p>À ce niveau le « contrôle » de la pagaie est encouragé mais non obligatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ SE PENCHE VERS L'AVANT ▪ TAPE TROIS (3) FOIS SUR LA COQUE UNE FOIS LE KAYAK RENVERSÉ. ▪ SORT SANS PRÉCIPITATION ▪ UNE FOIS SORTI, MAINTIENT UN CONTACT DIRECT AVEC LE KAYAK 	Les 4 points obligatoires Échec du niveau I si non réussi	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de récupération en T</p> <p>Récupérateur</p> <p>Prendre en charge la récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assure de l'état du nageur avant de s'approcher (approche échelonnée) ▪ Prends charge de la situation et communique clairement ses consignes. ▪ Se place à la proue du kayak renversé. ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire (les bras ne sont pas en extension au-dessus de l'eau). ▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) kayaks pendant que le récupéré monte sur les kayaks. ▪ Assiste le récupéré jusqu'à ce que sa jupette soit en place. 	4 sur 6	Exercice spécifique
	<p>Récupéré</p> <p>Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.). ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur. ▪ Garde un contact constant avec les kayaks. ▪ Se place à l'horizontal pour embarquer sur les kayaks ▪ Garde son centre de gravité bas lorsqu'il grimpe sur les coques des kayaks. 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>Technique du radeau</p> <p>Créer un radeau en abordant et maintenant plusieurs kayaks ensemble.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordonne ses actions avec les autres kayakistes (des consignes sont communiquées). ▪ Maintient la formation en radeau solidement grâce à des prises fermes au niveau des hiloires. ▪ Sécurise adéquatement les pagaies ▪ Le radeau est bien placé face (ou dos) au vent ou aux vagues. ▪ Sait comment se dégager du radeau 	Participation active	Exercice spécifique