

Kayak de mer – niveau III

Objectif général du cours

Donner les connaissances théoriques et pratiques de base pour participer de façon sécuritaire à une excursion de quelques jours en mer dans une région côtière comportant des difficultés modérées.

Préalables

Âge : 18 ans

Certification : kayak de mer, niveau II.

Expérience : au moins trois sorties d'une journée complète à des endroits différents.

Durée

4 jours (un minimum de 36 heures), incluant une nuit.

Le cours peut se donner sur deux fins de semaine où la seconde fin de semaine comprend la sortie avec un coucher.

Encadrement

Quatre (4) participants pour un moniteur. Si un initiateur se joint au moniteur comme assistant, le ratio passe de quatre (4) à six (6). La présence de deux (2) moniteurs permet d'avoir jusqu'à quatre huit (8) participants.

Emplacements

Bord de mer : exposé mais avec plusieurs possibilités pour accoster.

Conditions de la mer : vents de légers à modérés (moins de 25 km/h).

Conditions de réalisation

Une sortie avec exercices de navigation et une nuit en camping.

TECHNIQUE

Le candidat doit se présenter au cours avec un équipement adéquat et en bonne condition. Au terme du cours, le candidat devrait être en mesure **d'accomplir avec compétence** et avec aisance les manœuvres suivantes, dans les conditions décrites pour le niveau III. Le candidat adopte une posture stable dans son embarcation, utilise la rotation du tronc, l'extension des bras lors de la propulsion comme dans les manœuvres.

Mise à l'eau

Démontrer différentes méthodes de mise à l'eau et d'embarquement (dans des conditions modérées et avec des vagues de moins d'un mètre).

Accostage

Réussir un accostage sur la plage en approchant par l'avant, le côté ou l'arrière. Le pagayeur doit garder le contrôle de son embarcation et ne pas se faire diriger par les vagues (dans des conditions modérées et avec des vagues de moins de un mètre).

Coups de base

Démontrer un niveau technique supérieur à celui exigé au niveau II.

Propulsion

Propulsion efficace (rotation du tronc évidente en tout temps) : passage de la pale à proximité du kayak (selon le modèle de kayak et la longueur de la pale). Sur une distance de 500 mètres, le déplacement se fait en contrôle et à bonne vitesse.

Arrêt

À vitesse modérée, immobiliser le déplacement du kayak en moins de quatre coups sans faire de rétropropulsion.

Rétropropulsion

Effectuer en marche arrière une figure en 8 tout en démontrant un contrôle et un degré de précision adéquat. Durant la manœuvre, démontrer clairement les gestes suivants : regarder vers l'arrière par-dessus l'épaule et ramener le tronc vers l'avant pour donner de la puissance aux coups.

Virages

Le kayak est en position stationnaire : à l'aide d'une combinaison de coups de **propulsion circulaire** et **rétropropulsion circulaire**, faire **pivoter le kayak sur 360°** dans les deux directions. Démontrer clairement la bonne position de la pagaie et la rotation du tronc. Le participant doit démontrer une gîte et contre-gîte marquée et contrôlée.

Avec un kayak en mouvement : tourner dans les deux directions sans perte de vitesse à l'aide des coups et manœuvres suivants : (a) propulsion circulaire ; (b) appui en poussée ; (c) gouvernail arrière ; (d) appel d'incidence (e) appui en suspension. Démontrer une bonne gîte pour assister la manœuvre du virage.

Déplacement latéral

À l'arrêt, se déplacer latéralement en utilisant un appel en traction et un appel en godille. Les deux coups doivent amener le kayak à se déplacer latéralement sans aucun mouvement de pivot.

- **Appel en traction** : la pale doit demeurer sous l'eau pendant toute la durée du coup, le bras supérieur n'est pas plus haut que l'épaule et le tronc pivote vers la direction du déplacement. Le bras inférieur se détend complètement au début du coup et la main supérieure sert de pivot.
- **Appel en godille** : le tronc est bien tourné, le manche est en position verticale et la pale est complètement immergée. Dans un mouvement alternatif de chaque côté, la pale décrit une légère figure en « 8 ».

Coups d'appui - récupération

Démontrer les coups nécessaires pour maintenir le kayak stable dans diverses conditions.

Ces coups comprennent l'appui en poussée et l'appui en suspension et un début de contrôle de l'appui en godille.

- **Appui en poussée** : le manche est gardé très horizontal et près de l'abdomen, les coudes au-dessus du manche. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.
- **Appui en suspension** : les coudes sont placés sous le manche et celui-ci est près du tronc. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.

Gouvernail arrière

Placer la pale arrière dans l'eau, tranche vers le fond, le manche parallèle au kayak, le plus loin possible vers l'arrière. Maintenir une trajectoire en ligne droite, par vent arrière avec des petites vagues, tout en conservant la pagaie de même côté du kayak.

THÉORIE

Équipement

Démontrer une bonne connaissance de l'embarcation, des accessoires, de l'équipement personnel requis suivants :

Kayaks

Quels sont les avantages et désavantages des gouvernails ? Pourquoi la ligne de vie est-elle si importante en kayak de mer ?

Pagaies

Décrivez les différents matériaux utilisés et les formes de pales rencontrées.

Jupette

Avantages et désavantages du néoprène par rapport au nylon.

Dispositifs de vidange

Pompe à demeure et pompe portative.

VFI

Comment ajuster un VFI pour le kayak de mer ?

Habillement

Quelles sont les diverses options pour le kayak en eau froide ?

Équipement de sécurité

Ligne de remorquage : arrimée au pont ou au pagayeur ?

Équipement de radio et de navigation

Voir la section *Voyage et sécurité*.

Équipement de premiers soins

Quel devrait être le contenu d'une trousse de base ?

Équipement de réparation

Quel devrait être le contenu d'une trousse de base ?

Navigation et connaissance de la mer

Démontrer une bonne connaissance des notions suivantes, à appliquer pour une sortie d'une journée et une nuit réalisée dans les conditions décrites pour le niveau III.

Une attention particulière doit être apportée à tous les aspects qui touchent le voyage de nuit.

1. Planification de la sortie : quoi, quand, où, qui et comment ? Information transmise au groupe, vérification de l'équipement du kayak, des quantités d'eau et de nourriture, itinéraire.
2. Préparation de l'équipement et mise en sac.
3. Préparation et ajustement du kayak de mer.
4. Possibilités de mise à l'eau et d'accostage : comment choisir les meilleurs sites dans une région exposée ?
5. Navigation et choix de l'itinéraire : carte topographique ou marine, système de bouées et réglementation, prévision simple des marées, utilisation élémentaire de la carte et de la boussole, pilotage et navigation à l'estime, dangers potentiels de la navigation.

6. Interpréter les conditions de l'eau et de la météo : comment obtenir les prévisions météorologiques à long terme, en prévoir les effets sur les conditions de navigation dans la région. Posséder une bonne connaissance des causes et effets des marées, des courants et des vents dans un environnement côtier.
7. Contrôle de l'embarcation : pagayer avec un vent debout, un vent arrière et un vent de côté.
8. Agir en groupe : conserver le contact avec les autres, comprendre son propre rôle et celui du responsable, connaître le système du copain/copain.
9. Choix du site de campement et respect de l'environnement : quand, où, comment ?

Sécurité

Les normes de sécurité s'appliquent à tous les aspects du kayak et sont une partie intégrante de toute activité.

- 1 Hypothermie : causes, effets et traitement. Bonne connaissance de l'hypothermie et des aspects relatifs à une sortie avec coucher.
- 2 Premiers soins : savoir réagir en cas d'incident majeur. Situation proche de la noyade, hémorragie importante.
- 3 Communication : diverses méthodes pour émettre des signaux. Connaissance approfondie des signaux pyrotechniques, sifflet, corne, miroirs, stroboscopes, radio, émetteur-récepteur, téléphones cellulaires, radiobalises de localisation des sinistres, etc.
- 4 Procédures d'urgence : que faire lorsqu'on est en situation d'urgence, rôle et responsabilités de la Garde côtière, des autorités locales, etc.

Ressources

Connaître la Fédération québécoise du canot et du kayak, les associations nationales et provinciales de canotage et de kayak, les livres de référence, des vidéos et d'autres ressources pertinentes au kayak de mer.

SÉCURITÉ

Faire qu'en tout temps, son attitude et ses agissements dénotent l'importance accordée aux règles de sécurité en kayak de mer.

Manœuvres de récupération assistée

Récupération à l'esquimaude

Exécuter une manœuvre de récupération à l'esquimaude, dans le rôle du récupéré et du récupérateur, en utilisant les méthodes de récupération **par la pointe et en parallèle**. Le récupéré doit chavirer en toute confiance et frapper sur la coque. Le récupérateur doit franchir une distance de cinq mètres et porter assistance avec la méthode la plus appropriée.

Récupération en eau profonde

Démontrer sa maîtrise de la récupération **en T**, à la fois comme récupéré et comme récupérateur. La manœuvre doit être accomplie rapidement : en une minute environ. Tout signe de crainte ou de panique ainsi que l'incapacité à retenir le kayak durant l'évaluation cause automatiquement l'échec de cet élément. Le chavirement doit se faire naturellement, avec la jupette en place.

Récupération collective

Participer à une manœuvre de sauvetage collectif où tous les kayakistes chavirent et s'entraident à vider leur kayak et à y rembarquer.

Auto récupération

Embarquer rapidement dans un kayak chaviré sans aide extérieure. Le candidat pourra cependant s'aider de certains objets comme un ballon de pagaie. Terminer la manœuvre en vidangeant son bateau et en revenant au rivage de façon sécuritaire.

Esquimautage

S'initier à l'esquimautage en condition calme. L'esquimautage d'un seul côté est enseigné et le candidat prend le temps de se préparer avant d'effectuer le manœuvre.

L'esquimautage n'est pas une exigence du brevet niveau III, mais comme il s'agit de la méthode d'auto récupération la plus efficace, elle est importante. À ce niveau, un candidat qui ne réussit pas l'esquimautage doit démontrer un niveau supérieur à la moyenne dans les autres aspects du stage.

Remorquage

Remorquer un kayak **avec cordage** (solo, tandem, en ligne) et sans ligne de remorquage par **contact**. La manœuvre doit être réalisée après un exercice de sécurité. Le candidat doit être conscient des dangers du remorquage et il doit être capable de se détacher de la ligne de traction en cas d'urgence.

Signalisation

Être en mesure de choisir et d'utiliser efficacement plusieurs signaux visuels ou sonores (ex : sifflet).

Communication

Utiliser des moyens électroniques pour envoyer et recevoir des messages.

Matelotage

Réussir plusieurs types de nœuds (cabestan, nœud de chaise, nœud en 8) et expliquer leur usage.

ÉVALUATION

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

1. Examen oral (continu durant le cours).
2. Examen pratique (continu durant le cours ou à la fin).
3. Examen écrit d'au moins 50 questions.

Le candidat sera noté dans les domaines suivants :

1. Équipement personnel et de kayak : 10 %
2. Examen oral continu : 10 %
3. Examen écrit : 30 %
4. Évaluation sommative de ses aptitudes en kayak : 40 %
5. Attitude préventive et sécuritaire : 10 %

Les mentions suivantes seront utilisées :

Réussi

Faible

Échec

Dans chacun des domaines sujets à évaluation, le candidat doit obtenir obligatoirement la mention « Réussi ». Cependant, une mention « Faible » pourra être acceptée, à la discrétion de l'évaluateur. Une (1) mention « Échec » annule l'obtention du brevet. Les critères d'évaluation seront expliqués clairement dans la documentation écrite remise aux candidats avant le stage : *Renseignements à l'usage des candidats*.