

CONTENU DU COURS KAYAK DE MER

NIVEAU II FOCK

TECHNIQUE

Transport et manutention

Transport du kayak en solo, du véhicule à la mise à l'eau, en choisissant le parcours le plus approprié.

Mise à l'eau et accostage

Depuis une plage, en immersion ou d'un quai, d'avant ou à reculons, sans présence de vagues.

Propulsion

Avancer en ligne droite sur 200 mètres à un rythme constant, avec une rotation du tronc et les bras en extension, tout en contrôlant la direction de son embarcation.

Rétropulsion

Faire reculer son kayak sur 50 mètres en appliquant la rétropulsion, avec une rotation du tronc, tout en contrôlant la direction de son embarcation.

Arrêt

Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement à une vitesse modérée, en utilisant un maximum de 4 coups de pagaie, sans rétropulsion.

Manœuvre de virage

À l'aide de coups circulaires, faire pivoter son kayak alors que le kayak est en mouvement. Le participant utilise une gîte modérée pour assister les virages.

Déplacement latéral, appel et appel en godille

Déplacer latéralement son kayak en appliquant un appui et un appel en godille.

Support et récupération

Reprendre l'équilibre de son kayak en appliquant un appui en poussée et un appui en suspension.

Gouvernail arrière

En déplacement, conserver ou modifier la direction de son kayak en plaçant la pagaie sur un côté seulement (un côté à la fois).

THÉORIE

Le participant devra démontrer des connaissances associées à un kayak de mer ainsi qu'aux accessoires s'y rattachant. Une emphase sera mise sur les exigences de la Garde Côtière.

Le kayak

Le participant se familiarisera avec les différentes formes de coque de kayak et leurs effets sur l'eau, ainsi qu'avec la nomenclature propre au kayak.

L'habillement

Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.

Les équipements de sécurité

Le participant se familiarisera avec les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi qu'avec les accessoires de sécurité recommandés.

Les pagaies

Le participant se familiarisera avec les différentes parties de la pagaie et les principaux matériaux utilisés.

Prévention des blessures

Le participant se familiarisera avec les bonnes techniques, avec différents exercices d'échauffement et d'étirement pour prévenir les blessures pendant la pratique du kayak.



BOUTIQUE BORÉALDESIGN

170, rue de Rotterdam Saint-Augustin-de-Desmaures
(QUÉBEC) G3A 1T3 Téléphone : (418) 878-3877

info@boutiqueborealdesign.com

www.boutiqueborealdesign.com

Matelotage

Le participant démontrera des connaissances sur les aspects suivants s'appliquant aux sorties d'une journée. Un accent sera mis sur la pratique du kayak en milieu côtier et sur les plans d'eau intérieurs.

- Planification d'une sortie d'une journée ou moins et plan de route
- Matériel pour une sortie
- Options de mise à l'eau et d'accostage
- Identification des zones en kayak de mer
- Introduction à la lecture de cartes topo et marine, prendre un azimut
- Météo et l'environnement
- Organisation d'un groupe et communications sur l'eau

Ressources

Le participant se familiarisera avec les différents organismes régissant et développant l'activité. Document de référence : Kayak de mer : Guide de sécurité, publié par la Garde Côtière et Le manuel technique du kayak de mer de Dany Coulombe.

SÉCURITÉ

La sécurité doit être intégrée à toutes les phases de l'activité : préparation (équipement, météo), bonne technique et bonne attitude.

Sauvetage à l'esquimaude (en pointe) et (en parallèle)

Retourner son kayak chaviré en demeurant dans son embarcation, jupette en place. Le récupérateur s'éloigne d'une distance de 5 mètres du kayak récupéré. Prendre les deux rôles, celui du récupéré et celui du récupérateur.

Manœuvre de récupération assistée en eau profonde (T)

Réintégrer un kayak chaviré avec l'assistance d'un autre kayakiste. Prendre les deux rôles, celui du récupéré et celui du récupérateur.

Autorécupération

Réintégrer un kayak après avoir dessalé sans l'assistance d'un autre kayakiste. L'utilisation d'accessoires tel qu'un ballon de pagaie est acceptée. Le participant devra effectuer la manœuvre en 2 minutes.

Remorquage par contact

Créer un remorquage par contact (sans cordage).

ÉVALUATION

Le candidat sera évalué selon la grille de progression en kayak de mer, dont une copie complétée lui sera remise.

L'évaluation (orale et pratique) est continue durant le cours. Elle porte sur la capacité du participant à exécuter assez fidèlement les techniques apprises et à retenir l'essentiel des points de théorie. La réussite de l'autorécupération (2 min.) est nécessaire pour l'obtention du niveau II.

Les mentions suivantes seront utilisées : Réussi Faible Échec

Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir obligatoirement la mention "Réussi" à chacun des points évalués. Cependant, une (1) mention "Faible" pourra être acceptée, sauf dans le cas de la sortie d'urgence qui est essentielle à la sécurité du pratiquant. **Suite à la réussite du stage, le brevet sera émis au coût de 22.00\$, payable par chèque, à l'ordre de la Fédération Québécoise du Canot et du Kayak (FQCK).**

Les points non réussis pourront être repris lors d'un stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et obtenir le brevet.



BOUTIQUE BOREÁLDESIGN

170, rue de Rotterdam Saint-Augustin-de-Desmaures
(QUÉBEC) G3A 1T3 Téléphone : (418) 878-3877

info@boutiqueborealdesign.com

www.boutiqueborealdesign.com

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR LE COURS
KAYAK DE MER NIVEAU II

ÉQUIPEMENT À APPORTER

- *kayak
- *jupette
- *pagaie
- *VFI
- *ensemble de sécurité : sifflet, pompe ou écope, corde flottante de 15 mètres minimum
- *ballon de pagaie
- boussole pour travailler sur une carte (si vous en avez une.)
- vêtement isothermique (wetsuit), vêtement étanche (drysuit), ou autre selon les conditions climatiques (prévoir que nous passerons un certain temps en immersion dans l'eau)
- gants en néoprène et cagoule, selon les conditions climatiques
- vêtements en tissu synthétique (laine polaire, lycra, polyester, etc.)
- coupe-vent, anorak
- souliers d'eau ou bottillons
- lunettes de soleil, chapeau, crème solaire
- vêtements de rechange chauds
- gourde d'eau, collation et dîner

* Si vous louez un kayak à la boutique, vous n'avez pas à fournir ces équipements.

Selon les conditions climatiques, si vous n'avez pas de **wetsuit** ou d'**anorak**, vous pouvez en louer à la Boutique Boréal Design au (418) 878-3877. Nos conseillers se feront un plaisir de vous répondre si vous désirez obtenir de plus amples informations.



BOUTIQUE BORÉALDESIGN
170, rue de Rotterdam Saint-Augustin-de-Desmaures
(QUÉBEC) G3A 1T3 Téléphone : (418) 878-3877
info@boutiqueborealdesign.com
www.boutiqueborealdesign.com

Politique d'annulation et Garantie

Politique d'annulation

14 jours et plus avant l'activité : pénalité 25%; entre 14 et 7 jours avant l'activité : pénalité 50%; 7 jours et moins avant l'activité : aucun remboursement; **Niveau III**: 300\$ de remboursement si annulé au moins 30 jours avant le cours. Aucun remboursement si l'annulation est faite moins de 30 jours avant le cours.

Changement de la date de votre cours

Si vous désirez changer de date 8 jours ou plus avant la date du cours : aucune pénalité (sous condition qu'il y ait disponibilité); 7 jours ou moins avant la date du cours : aucun remboursement.

Garantie

Les cours ne seront annulés qu'en cas de mauvaises conditions météo. Cette décision est laissée à la discrétion de l'instructeur, qui devra aviser les clients et la boutique avant 16h pour les cours du soir et 7h pour les cours offerts les jours de fin de semaine. Les cours annulés seront reportés par la Boutique, en consultation avec les participants.

Politique de réservation

Le paiement total est exigé lors de la réservation afin d'officialiser votre inscription. Le paiement peut être fait par téléphone (Visa ou Mastercard) ou à la Boutique (débit ou comptant).