

CONTENU DU COURS KAYAK DE MER

NIVEAU I FOCK

TECHNIQUE

Transport et manutention

Savoir attacher un kayak sur un véhicule. Transporter un kayak en équipe de deux, depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.

Mise à l'eau et accostage

Embarquer et débarquer du kayak sur l'eau, en équipe de deux ou en solo, et installation de la jupette.

Équilibre

Imprimer un mouvement de roulis au kayak, sans chavirer.

Propulsion

Avancer en ligne droite sur 100 mètres, en utilisant la propulsion et la rotation du tronc.

Rétropulsion

Faire reculer son kayak sur 20 mètres en utilisant la rétropulsion.

Arrêt

Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement (4 coups).

Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire

Faire pivoter son kayak, préalablement immobile, à l'aide de coups de pagaie circulaires.

Appui en poussée

Savoir prendre un appui préventif sur l'eau pour augmenter sa stabilité à l'arrêt (vagues, regard vers l'arrière).

Déplacement latéral avec l'appel

Déplacer latéralement son kayak de chaque côté à l'aide d'une traction dans l'eau avec sa pagaie.

THÉORIE

Démontrer une connaissance élémentaire de l'embarcation, des accessoires obligatoires (Marine marchande canadienne) et des accessoires recommandés.

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) et 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, ainsi qu'avec différents exercices d'échauffement et d'étirement pour prévenir les blessures pendant la pratique du kayak.

Introduction au matelotage

Le participant saura reconnaître les différents plans d'eau payables au Québec ainsi que les conditions qui s'y rattachent selon les différentes zones. Le participant sera aussi initié à l'observation du plan d'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 canadienne.



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

SÉCURITÉ

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

Sortie en contrôle

Chavirer, se pencher vers l'avant, entourer le kayak de ses bras, cogner trois fois sur la coque, glisser les mains d'avant en arrière le long de la coque, tirer sur la jupette, sortir du kayak et revenir sans panique à la surface en tenant pagaie et kayak.

Manœuvre de récupération en T

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

Technique du radeau

Créer un radeau en accostant et en maintenant plusieurs kayaks ensemble.

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 reproduire de façon ponctuelle les techniques apprises et à retenir l'essentiel des points de théorie. La réussite de la sortie en contrôle est nécessaire pour l'obtention du niveau I.**

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 en contrôle 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.

ÉQUIPEMENT À APPORTER

- *kayak
- *jupette
- *pagaie
- *VFI
- *ensemble de sécurité : sifflet, pompe ou écope, sac à corde
- vêtements isothermiques (wetsuit ou drysuit), selon les conditions climatiques
- gants en néoprène et/ou cagoule, selon les conditions climatiques
- vêtements en tissu synthétique (laine polaire, lycra, polyester, etc.)
- coupe-vent
- souliers d'eau , bottillons ou bas de néoprène
- lunettes de soleil, chapeau, crème solaire
- vêtements de rechange chauds
- gourde d'eau, collation et dîner (pas de restauration sur place)

* 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 renseignements.



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).



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