



**PADDLE
CANADA**
**PAGAIE
CANADA**

Cours de compétences de niveau 2

Ce cours permet aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires aux excursions de kayak de mer de plusieurs jours par conditions modérées, le long d'une côte moyennement exposée avec de nombreuses possibilités d'accostage aisé.

Aperçu

Compétences de niveau 2

Sauvetages	Techniques	Connaissances
<ul style="list-style-type: none"> • récupération en pointe • récupération non assistée • récupération en équipe • esquimautage • remorquage 	<ul style="list-style-type: none"> • Mise à l'eau et accostage • propulsion • propulsion / rétropropulsion circulaire • appui en poussée / en suspension • appel en traction / en godille • virage en gouvernail arrière • virage avec appel par incidence 	<ul style="list-style-type: none"> • équipement • ressources en matière de kayak • excursion and matelotage •

Compétences en sauvetage

Les participants doivent acquérir de bonnes compétences en matière de récupération assistée et non assistée. Lors de l'exécution des exercices, ils doivent faire preuve de maîtrise et de confiance et montrer qu'ils possèdent des compétences suffisantes pour compléter les exercices dans les délais impartis.

Les exercices peuvent avoir une portée plus vaste et comprendre le retour d'un pagayeur inapte sur la rive, l'administration des premiers secours en cas d'hypothermie et l'appel d'une aide extérieure.

Les exercices doivent porter, entre autres, sur des difficultés typiques, mais peu courantes, telles que le mal de mer, des blessures à l'épaule, des microtraumatismes répétés, l'hypothermie et des fuites.

Les exercices doivent porter, entre autres, sur la résolution de problèmes susceptibles de survenir en camp ou lors de la mise à l'eau ou de l'accostage.

Récupération en pointe — Le pagayeur effectue une récupération en pointe sur demande. La victime doit chavirer apparemment spontanément et un sauveteur se trouvant à proximité intervient au besoin.

Réintégration non assistée — Le pagayeur effectuera les techniques requises pour réintégrer le kayak. Il doit faire preuve de confiance et de maîtrise durant tous les exercices. Le pagayeur doit chavirer d'une façon naturelle qui semble inattendue — soit en pagayant, soit en essayant de réaliser un appui ou un appui en godille. Le sauvetage est terminé lorsque la victime est à nouveau dans le bateau et que la jupette est attachée, l'eau évacuée du cockpit et le pagayeur en état de continuer à pagayer.

Récupération en équipe — Le pagayeur participera à une récupération en équipe où deux pagayeurs (ou plus) chavirent et s'aident mutuellement pour évacuer l'eau des kayaks et les réintégrer. Le sauvetage est terminé lorsque tous les pagayeurs sont à nouveau dans leur kayak, que l'eau a été évacuée des embarcations, que les jupettes sont attachées et que les pagayeurs sont en mesure de continuer à pagayer.

Esquimautage — Le pagayeur sera initié à l'esquimautage en conditions calmes. Les participants apprennent uniquement l'esquimautage d'un seul côté et peuvent se préparer avant de procéder à l'esquimautage. La réalisation d'un esquimautage ne fait pas partie des conditions préalables pour réussir le cours de niveau 2, mais, comme il constitue la méthode d'auto-récupération la plus efficace, il fait partie des compétences importantes. Le pagayeur qui, à ce niveau, n'est pas capable d'effectuer un esquimautage doit montrer qu'il possède des compétences supérieures à la moyenne concernant d'autres techniques de récupération enseignées dans le cadre de ce cours.

Remorquage — Les techniques de remorquage doivent comprendre l'utilisation de divers systèmes, tels que des cordes courtes et longues, des cordes élastiques et de l'équipement monté sur le pont. Il est nécessaire d'être conscient des dangers inhérents au remorquage, et les lignes de remorquage doivent être facilement manipulables d'une seule main.

Compétences technique

Les participants au cours de compétences de niveau 2 doivent montrer qu'ils ont acquis les techniques de maîtrise nécessaires pour pagayer sur une mer agitée.

Mise à l'eau et accostage — Effectuer diverses mises à l'eau et divers accostages.

Propulsion — Montrer la capacité d'effectuer une propulsion efficace et soutenue lors d'une excursion de 10 kilomètres d'une durée de 2 heures.

Virages — Faire tourner le kayak en mouvement dans les deux directions (tout en continuant d'avancer à une vitesse à peine moins élevée) à l'aide (a) d'une propulsion circulaire, (b) d'un virage avec appui en poussée, (c) d'un virage avec appui en suspension et (d) d'un virage en appel par incidence. Faire preuve d'une bonne maîtrise de la pale de pagaie afin de faciliter le virage.

Appui en poussée — Avec les coudes pointés vers le haut, les avant-bras presque à la verticale et les poignets tendus, faire entrer la face rétropropulsive de la pagaie en contact avec l'eau. Il se peut que la pale frappe quelque peu l'eau; cependant, l'un des principaux moyens de récupération consiste à donner un coup de hanche et à effectuer les mouvements appropriés du torse et de la tête.

Appui en suspension — Avec les coudes pointés vers le bas, les avant-bras presque à la verticale et les poignets tendus, faire entrer la face propulsive de la pagaie en contact avec l'eau. Il se peut que la pale frappe quelque peu l'eau; cependant, l'un des principaux moyens de récupération consiste à donner un coup de hanche et à effectuer les mouvements appropriés du torse et de la tête.

Appel en traction — Déplacer le kayak directement sur le côté. Le corps doit être correctement tourné, le manche de la pagaie vertical et la pale entièrement immergée dans l'eau. Déplacer le kayak directement sur le côté tout en avançant.

Virage avec appel par incidence— Le virage avec appel par incidence doit être exécuté sous l'effet de l'impulsion avant et amorcé par une propulsion circulaire à l'extérieur du virage. La pale est placée dans l'eau, juste devant le point de pivot, la face propulsive tournée vers le bateau et ouverte vers l'avant. La main supérieure traverse la ligne centrale du kayak pour soutenir le manche de la pagaie. Le tronc doit être adéquatement tourné vers l'intérieur du contour et le soulèvement de la tranche intérieure doit être manifeste durant tout le virage. Le virage peut être prolongé à l'aide d'un appel en traction et complété par une propulsion.

Virage en gouvernail arrière — La pagaie est maintenue d'un côté du bateau, directement en aval, sur de petites vagues. Il faut faire tourner le torse de façon appropriée tout en conservant le regard vers l'avant.

Compétences de niveau 2

Connaissances

Les connaissances et les compétences requises pour pagayer sécuritairement à ce niveau sont fonctions des conditions qui prévalent le long d'une côte moyennement exposée avec de nombreuses possibilités d'accostage. Cette liste, peu exhaustive, sert à donner une idée de l'étendue des connaissances nécessaires à une pratique sécuritaire et plaisante dans un environnement adapté au niveau 2.

Équipement — Montrer que l'on possède les connaissances de base des caractéristiques de l'équipement, dont :

- les avantages et les désavantages du gouvernail, de la dérive et des lignes de vie
- les différentes caractéristiques de la kayak de mer
- les matériaux et la construction de la jupette
- les pompes : les avantages et les désavantages de la pompe à pied, de la pompe d'assèchement du pont, de la pompe manuelle et de la pompe électrique
- les caractéristiques supplémentaires des VFI conçus pour le kayak de mer
- les caractéristiques des tissus et des vêtements conçus pour le pagayage dans des conditions hostiles
- les caractéristiques de l'équipement de sécurité et de sauvetage nécessaire pour les excursions côtières en kayak
- l'interprétation des cartes et des cartes marines pour effectuer une excursion prolongée
- les éléments de base et l'utilisation d'une trousse de premiers secours
- la préparation générale d'une trousse de réparation

Ressources en matière de kayak — Consulter diverses sources d'information telles que : les tables des marées et des courants, les guides, les textes de navigation, la *Chart 1*, les cartes hydrographiques, d'autres ouvrages, des vidéos, des sites Web et diverses ressources au sujet du kayak.

Patrimoine — Établir des liens entre les conceptions de kayak groenlandaise et aléoutienne et les conceptions contemporaines. Discuter des avantages et des désavantages des caractéristiques dégagées.

Identifier au moins deux autres types de kayak et décrire comment la pratique du kayak diffère entre ces deux types (en termes d'équipement, de technique et d'environnement) : course en ligne, slalom, surf ski, descente en eaux vives, kayak-polo.

Décrire les sept principes et pratiques établis par Leave No Trace Canada énoncés dans la section *Notes importantes pour tous les cours* de ce manuel, et faire en sorte de se conformer à ces principes et pratiques durant l'excursion.

Excursion et matelotage

L'excursion et le matelotage englobent les compétences pratiques, la préparation de l'équipement, la planification de l'excursion et le jugement nécessaires tout au long du processus de planification et de la réalisation d'une excursion de plusieurs jours d'affilée. La

Environnement — Identifier des objets naturels trouvés durant l'excursion à l'aide de diverses ressources (connaissances préalables, autres participants, chefs, guides).

La liste suivante, peu exhaustive, sert uniquement à donner les grandes lignes des domaines qui nécessitent du jugement pour assurer le pagayage sécuritaire et plaisant dans un environnement de niveau 2.

Préparation — Organiser l'équipement et les articles nécessaires pour une excursion de plusieurs jours d'affilée. Décrire les méthodes permettant d'installer un kayak d'une façon adaptée au pagayeur.

Organisation de l'équipement et chargement des articles — Organiser le chargement du kayak de façon équilibrée et stable pour une excursion de plusieurs jours d'affilée.

Navigation et choix de l'itinéraire —

- Utiliser des cartes marines pour interpréter correctement les aides à la navigation et déterminer les dangers potentiels.
- Utiliser des cartes marines et / ou des cartes topographiques pour établir un

itinéraire.

- Utiliser des cartes marines et / ou les cartes topographiques pour déterminer les lieux de mise à l'eau et d'accostage possibles.
- Utiliser les tables des marées et des courants pour prévoir l'évolution des marées.
- Utiliser un compas pour faciliter la navigation. Enregistrer les points estimés et les calculs.
- Utiliser des alignements et d'autres méthodes de pilotage simples pour faciliter la navigation.
- Commencer à utiliser des caractéristiques GPS de base parallèlement à une carte marine ou à une carte topographique.
- **Utiliser** des méthodes de pilotage, telles que des lignes de position formées par des éléments naturels, des édifices et des relèvements au compas.
- **Communiquer** sa position et son cap à des membres du groupe ainsi qu'à d'autres personnes, telles que les membres des services de sauvetage et des personnes à distance ne faisant pas partie du groupe.
- **Conditions météorologiques et maritimes** — Consulter les prévisions, les rapports et les observations météorologiques et en tirer les conséquences probables sur les conditions de pagayage. Comprendre la cause des courants et des vents et leurs effets sur les conditions maritimes.
- **Conscience du groupe** — Comprendre la nature et l'objectif du leadership lors d'une excursion de pagayage. Pour pouvoir surveiller adéquatement le groupe et en connaître les besoins, utiliser les concepts de bateau de tête, ou bateau principal, d'embarcations et de compagnons de pagayage.
- **Communication** — Discuter des appareils de signalisation, tels que les fusées marines, les sifflets, les avertisseurs, les miroirs, les feux stroboscopiques, les radios, les téléphones cellulaires et les signaux RLS ou BLP. Utiliser des signaux visuels et sonores pour communiquer efficacement sur l'eau. Décrire les procédures d'urgence pour communiquer avec la garde côtière, la police et les milieux nautiques public et commercial.

Compétences de niveau 2

Nœuds — Réaliser divers types de nœuds : le nœud du batelier, le nœud de bouline, le nœud de huit et le nœud de fouet, et en expliquer l'utilisation. Comprendre les caractéristiques fondamentales des lignes faites de divers matériaux.

Lésions dues au froid — Les causes, les effets et le traitement de l'hypothermie (par ex., des connaissances plus pointues, les problèmes supplémentaires qui se posent à cet égard lors d'excursions de plusieurs jours).

Compétences en camping — Décrire les caractéristiques d'un bon site de camping. Préparer le site de façon à assurer la sécurité et le confort du camping en cas d'intempéries. Utiliser une carte marine ou une carte pour déterminer les emplacements susceptibles de bien convenir à un camping.

Évaluation

Les activités ciblent les compétences pratiques requises pour les excursions de plusieurs jours. Il est nécessaire de posséder de bonnes compétences, telles qu'une propulsion énergique, des appuis efficaces, la capacité de manœuvrer dans les vagues et les courants ainsi que des compétences en récupération, dont l'esquimautage et le remorquage. Les activités qui nécessitent de la maîtrise et de la confiance peuvent comprendre le pagayage dans des passages rocheux et étroits avec de petites vagues et des courants faibles ou la traversée d'un chenal à marée modérée. À ce niveau, le participant doit également faire preuve de jugement, être en mesure de planifier et effectuer des tâches de navigation associées à une excursion de plusieurs jours le long d'une rive diversifiée et moyennement exposée.