KAYAK DE MER

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte (démontrer l'acquisition des niveaux précédents). Présenter son carnet de bord	Être autonome et compétent Naviguer dans des conditions de vent de force III avec des vagues atteignant 50 cm, s'équiper en conséquence Connaître les éléments de sécurité affectés à chaque type de sortie (sorties régulières, balade à la journée, bivouac…). Navigation en randonnée de 1 à 2 journées sur un site connu	État de la mer (échelle Douglas) : mer peu agitée, vagues jusqu'à 1 m Vent : jusqu'à 3 Beaufort Houle : 1 m Visibilité : bonne	

CAPACITÉ SÉCURITÉ

		Cocher si la compétence est acquise
Connaissance de son matériel et utilisation	Être équipé.e du matériel de sécurité suivant : · Vêtements de rechange choisis en fonction des conditions extérieures et pour prévenir tout risque d'hypothermie, · Trousse de premiers secours, · Kit de réparation, · Boussole et/ou compas de route, · Carte marine, · Vivre de course, · Sifflet ou corne, · Un sac pour le bivouac, · Allumettes ou un briquet, · Système de signalisation, · Bout de remorquage, · Pagaie de secours, · Éponge ou écope ou pompe.	
	Attacher un bateau sur une galerie de voiture ou une remorque.	
Communication	Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.	
	Connaître des procédures d'appel d'urgence.	

Acquisition des compétences validée par :

KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Aisance ou intervention aquatique	Dessalé sans sortir et attendre l'aide d'un autre membre.											
	Récupérer un.e autre membre dessalé.											
	Stabiliser et remorquer une embarcation, avec plusieurs remorqueurs.											
	Esquimauter.											
	Vider un bateau en eau profonde.											
	Nager dans une zone de déferlement de 0,50 m avec fond sableux (un aller-retour de 100 m au total).											
	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0,5 m maximum) en contrôlant sa direction.											
	Remonter dans son embarcation en eau profonde.											
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
Habiletés tactiques et stratégiques	Comprendre le choix de programme de navigation proposé par le cadre, au regard des interactions des éléments du milieu marin (météo, type de côte, marée…) sur un site connu.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Habiletés techniques et motrices	Réaliser un départ de plage et une arrivée de plage.											
	Virer une bouée dans les vagues.											
	Maîtriser les appuis en godille.											
	Naviguer à toutes les allures par rapport au vent et aux vagues.											
	Franchir une passe à cailloux dans une zone sans turbulences dues à la houle.											
	Passer la barre.											
	Se placer et prendre la vague.											
	Sortir de la vague lisse et brisée.											
	Utiliser les manœuvres d'incidence sur l'avant (appel), sur l'arrière (appel/écart).											
	Utiliser la dérive pour maintenir une allure par rapport au vent.											
	Identifier sa propre dérive due au vent ou au courant et la réguler.											
	Suivre un alignement proposé par le.a cadre.											
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
Culture sportive	Connaître les étapes à respecter pour planifier une sortie, un bivouac en mer.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE												
	Patrimoine et réglementation	Identifier avec précision les conditions environnementales et éléments dominants sur le site de pratique : - Houle primaire et secondaire, - Caractéristiques de la houle (fréquence, amplitude, célérité), - Le fetch, - Ouvrages maritimes.										
		Anticiper l'état de la mer en fonction des prévisions récoltées dans un bulletin côtier.										
		En cours de navigation, reconnaitre les indicateurs et configurations types : - de vagues, - de vent, - de courant, - de hauts fonds, - de bas-fonds, - de marées, - les zones de déferlement, - les types de côte, - la faune typique du site, - la flore typique du site.										
		Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.										
		Utiliser la règle des 12ème et l'impact sur le projet de navigation : - Courant / contre-courant, - Point d'atterrissage possible.										
		Restituer après chaque sortie les caractéristiques et l'évolution des différents plans d'eau rencontrés.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Patrimoine et réglementation	Préparer avec une carte un parcours adapté à son niveau de pratique en y incluant des zones d'atterrissage et des parcours de repli en cas d'évolution de la météo.											
	Identifier un impact que peut avoir son activité sur le milieu.											
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.											
	Prendre en compte le phénomène des espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.											
	Entreprendre des actions pour améliorer et/ou préserver le bon état de son site de pratique (action de nettoyage de printemps, respect des zones de reproduction,).											
	Respecter les règles, zones et conditions de navigation définies par la Division 240.											

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

Pagaies Couleurs certifiées par :