

KAYAK DE MER

NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Être capable de démontrer les compétences des niveaux inférieurs.
Présenter son carnet de bord,

Avoir navigué sur 4 parcours différents d'une distance d'au moins 15 milles avec un bivouac d'une nuit dans les conditions de la pagaie rouge

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Être confirmé
- »» Naviguer en territoire connu dans des conditions de vent force IV, s'équiper en conséquence.
- »» Prends des initiatives dans un environnement complexe, mais connu
- »» Navigation de randonnée itinérante supérieure à 2 jours sur un site connu

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans une zone avec un type de côte pouvant être engagé (falaise, pointe, passes...), et avec les conditions de navigation suivantes :
État de la mer (échelle Douglas) : mer agitée, vagues jusqu'à 1,5 m
Vent : jusqu'à 4 à 5 Beaufort
Houle : 2 m
Visibilité : 1 mille

CAPACITÉ SÉCURITÉ

S'équiper d'un kayak de mer monoplace immatriculé avec une carte de circulation permettant la navigation au moins jusqu'à deux milles d'un abri.

Être équipé.e du matériel de sécurité suivant :

- Vêtements de rechange choisis en fonction des conditions extérieures,
- Trousse de premiers secours,
- Kit de réparation,
- Moyen de communication VHF et/ou téléphone + pochette étanche,
- 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,
- Sacs étanches.



Connaissance de son matériel et utilisation

Cocher si la compétence est acquise



KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

| | | INITIALES DES PRATIQUANT.ES | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Connaissance de son matériel et utilisation | <p>Connaître les caractéristiques du matériel de bivouac (dormir, manger/boire, cuisiner, hygiène, s'habiller, s'éclairer, s'occuper...).</p> <p>Vérifier le chargement d'une remorque.</p> | | | | | | | | | | |
| | | Aisance ou intervention aquatique | <p>Utiliser plusieurs techniques de récupération en eau profonde.</p> <p>Connaître les différentes techniques de remorquage (longueur de bout, au contact, collectif).</p> <p>Esquimauter pour éviter une collision.</p> <p>Esquimauter pour éviter une déferlante.</p> <p>Gérer une arrivée et un départ de plage.</p> <p>Revenir avec son matériel après avoir dessalé derrière la barre.</p> <p>Réguler et sécuriser la progression de ses coéquipier.es sur 1 itinéraire choisi.</p> | | | | | | | | | |
| | | Communication | <p>Utilise le vocabulaire spécifique à l'activité.</p> <p>Connaître les procédures de communication par VHF.</p> | | | | | | | | | |
| | | CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE | | | | | | | | | | |
| | | Habiletés tactiques et stratégiques | <p>Choisir un programme de navigation, en prévoyant les interactions des éléments du milieu marin (météo, type de côte, marée...) sur un site connu.</p> <p>Adopter une attitude de veille sur les conditions de navigation et leur évolution, et pouvoir adapter le projet de navigation si besoin.</p> | | | | | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise



KAYAK DE MER

INITIALES DES PRATIQUANT.ES



Habiletés techniques et motrices

Réaliser des manœuvres dans le courant, bacs avant et arrière, stop, reprise.

Réaliser un départ et des arrivées de plage.

Surfer les vagues de plage en ligne droite et en diagonale.

Franchir une passe à cailloux dans une zone avec des turbulences dues à la houle.

Conserver sa trajectoire dans une zone de ressac.

Conserver une trajectoire par mer arrière et $\frac{3}{4}$ arrière.

Remonter et descendre au vent rapidement.

Réaliser un appui en godille.

Conserver un alignement.

Exploiter les éléments du milieu (vagues, vent) pour choisir les manœuvres techniques adaptées.

Exploiter les éléments du milieu pour réguler son projet de navigation (utiliser les vagues, le vent, les abris, les courants...).

Adapter son effort et ses techniques en fonction du chargement du bateau.

Adapter l'utilisation de la dérive pour maintenir une allure par rapport au vent avec un bateau chargé.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Connaitre de la réglementation du kayak de mer.

Cocher si la compétence est acquise



Acquisition des compétences validée par :

