

DÉFINITION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU KEC-1

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Donner un aperçu de ce qu'est le kayak d'eau vive et en acquérir les bases.

S: Savoir - SF: Savoir faire

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	Histoire générale du kayak au travers les âges Connaître l'origine ainsi que l'évolution sommaire du kayak au cours des âges.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Origine ▪ Utilisation ▪ Matériaux ▪ Compétition (type) 	N/A	N/A
	Connaissance des différentes parties d'un kayak Identifier les différentes parties d'un kayak ainsi que comprendre leur fonction.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'hiloire ▪ L'étrave ▪ Le talon ▪ La coque ▪ Les carres ▪ Les anneaux de bosses (POIGNÉES) ▪ Le pontage ▪ Le bouchon ▪ Les chandelles ▪ Le siège ▪ Les cale-cuisses ▪ Les cale-pieds ▪ Les cale-hanches 	S 4+1	Groupe
	Connaissance des différentes parties d'une pagaie Identifier les différentes parties d'une pagaie.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le manche ▪ Les pales (faces) ▪ La tranche (externe et interne) ▪ L'embout ou le bout ▪ Le collet ▪ L'épaule 	S 2+1	Groupe
SÉCURITÉ	Portage (<i>Seul ou à deux</i>) Porter son embarcation (ne pas traîner l'équipement).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place le kayak sur l'épaule, en équilibre. Transporte également sa pagaie ▪ Utilise les anneaux de bosses pour le portage à deux ▪ Se déplace avec tout son équipement 	SF 3	Individuel / Groupe
	Embarquement et débarquement du kayak Entrer et sortir de l'embarcation et choisir la méthode appropriée au terrain (parallèlement ou transversalement à la rive).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilise la technique appropriée au terrain ▪ Utilise la pagaie à bon escient ▪ Retient le kayak à la sortie et le place en sécurité, ainsi que la pagaie, sur la rive ▪ Mettre la jupette en prenant soin de sortir la poignée/sangle d'implosion 	SF+1	Individuel

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Vidange du kayak Vider son embarcation selon différentes méthodes.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Évacue le surplus d'eau par l'hiloire ▪ Dévisse le bouchon, laisse égoutter et revisse ▪ En absence de bouchon, utilise la berge ou la cuisse avec un mouvement de bascule haut en bas ▪ Posture sécuritaire (dos) 	SF	Individuel
	La communication Connaître sommairement les différents types de signalisation (pagaie + mains) ainsi que leurs utilités.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arrêt/stop ▪ À l'aide ▪ Direction à suivre ▪ Voie libre ? ▪ OK?/Ok 	S	Groupe
	Dessalage et auto-récupération (eau calme) Provoquer son dessalage et assumer sa propre récupération et celle de ses équipements.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Protège son visage par une flexion du tronc sous l'eau ▪ Retire la jupette à l'aide de la poignée ▪ Se glisse à l'extérieur du kayak ▪ Récupère son matériel en ordre prioritaire (pagaie, bateau) ▪ Nage vers la berge en remorquant son matériel d'une main 	SF	Individuel
	Récupération en "T"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assure de la sécurité d'entreprendre l'action ▪ Positionne son kayak et maintien le T ▪ Dirige les actions du nageur ▪ Maintien l'équilibre de l'ensemble à l'embarquement ▪ Contrôle la bascule pour assurer un bon vidage 	SF3	Exercice spécifique
TECHNIQUE	La propulsion circulaire + rétropropulsion circulaire Faire pivoter son embarcation à plat sur 360° ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le kayak pivote sur son axe central ▪ Le mouvement est précédé par une rotation du tronc (Vissage) ▪ Kayak reste à plat durant le mouvement ▪ Pagaie maintenue à l'horizontale (20° main sup. hauteur des pectoraux) ▪ Pale immergée tout au long de son déplacement ▪ Pale perpendiculaire à la surface de l'eau ▪ Trajectoire de la pale décrit un arc de cercle de l'étrave au talon 	SF 3+1 Pour chacune des deux techniques	Exercice spécifique
	La propulsion Faire avancer son embarcation en ligne droite.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace vers l'avant sur une distance d'au moins 20m dans un corridor imaginaire de 5m ▪ Position du corps neutre ou légèrement inclinée sur l'avant ▪ Recherche de verticalité de la pagaie ▪ Pale est immergée avant la traction (attaque) ▪ Le mouvement est précédé par une rotation du tronc 	SF 2+2	Exercice spécifique

		(vissage) <ul style="list-style-type: none"> Trajectoire de la pale suit l'axe longitudinal du kayak du pied à la mi-cuisse Pale est sortie de l'eau sur sa tranche externe Utilise la propulsion circulaire pour corriger sa trajectoire		
--	--	--	--	--

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	La rétropropulsion Faire reculer son embarcation en ligne droite.	<ul style="list-style-type: none"> Se déplace à reculons sur une distance d'au moins 10m dans un corridor imaginaire de 5m Position du corps légèrement inclinée sur l'avant Recherche de verticalité de la pagaie Le mouvement est précédé d'une rotation du tronc (Vissage) Trajectoire de la pale suit l'axe longitudinal du kayak de la hanche au pied Utilise la rétropropulsion circulaire pour corriger la trajectoire Vérifier (gérer) sa trajectoire occasionnellement 	SF 2+1	Exercice spécifique
	Le contrôle de la gîte Exécuter une gîte de chaque côté et en démontrer le contrôle.	<ul style="list-style-type: none"> Le kayak est incliné par rapport à la surface de l'eau (déhanchement du corps) Maintient le tronc droit par angulation Maintient une position en gîte statique pendant 5 sec. (pagaie hors de l'eau) 	SF	Exercice spécifique
	L'appui en poussée Rétablir l'assiette suite à un déséquilibre.	<ul style="list-style-type: none"> Position de départ adéquate: coude au-dessus du manche/pagaie à l'horizontale/bateau en gîte Extension de la pagaie Pagaie frappe l'eau (queue de castor) Déhanchement et redressement par les hanches La tête demeure inclinée du côté de la manœuvre 	SF 1+2	Exercice spécifique
	L'esquimautage Comprendre les principes mécaniques communs à tout type d'esquimautage.	<ul style="list-style-type: none"> Le dégagement de la pagaie au départ Phase d'appui Le déhanchement La tête sort en dernier Les calages 	S	Groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>L'appel latéral actif (eau calme) Traction ou godille Déplacer le kayak latéralement. (acquisition).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ traction : rotation maximum du tronc du côté de la manœuvre ▪ Bras inférieur applique la traction et ramène le bateau vers la pale ▪ Laisse glisser l'embarcation pendant le recouvrement, absence de freinage ▪ Bras supérieur fixe pendant la traction ▪ Maintien du bateau à plat et stable ▪ déplacement sur 5m avec une déviation maximale des pointes de 1m ----- ▪ godille : rotation maximum du tronc du cote de la manœuvre ▪ Bras inférieur applique une pression à la pagaie avec un angle d'attaque positif dans le sens de la rotation ▪ Équilibre l'angle d'attaque de la pagaie pour maintenir un déplacement latéral contrôlé ▪ Maintien du bateau à plat et stable ▪ déplacement sur 5m avec une déviation maximale des pointes de 1m 	SF 3+1	Exercice spécifique