

DÉFINITION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU KEV-2

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Donner suite au Niveau Kec1 en initiant les kayakistes débutants à l'eau vive. Pourront effectuer des manœuvres en classe I et contrôler leur descente en classe II.

S: Savoir - SF: Savoir faire

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Lecture et analyse de rapide Identifier certains éléments morphologiques et comprendre la formation des reliefs présents afin de définir des options de descente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le courant ▪ Le contre-courant ▪ Les "v" ▪ Les vagues (R I-II) ▪ Les obstacles ▪ Principes évolutifs d'un rapide en fonction du niveau d'eau ▪ Il sera aussi en mesure d'identifier le passage le plus facile d'un rapide R I-II avant de s'y engager et d'expliquer son choix 	S 3+1	Groupe
	<p>Classification des rapides Connaître l'existence du système de classification des rapides et de ses grandes lignes concernant les classes I et II.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Défini en ses mots les classes I et II ▪ Identifie ces classes sur un parcours ▪ Justifie son affirmation 	S 1+1	Individuel

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
	Hypothermie/Coup de chaleur Connaître les problèmes reliés à la régulation de la température corporelle en eau vive.	<p>Les circonstances fréquemment rencontrées en eau vive exposant les participants à l'hypothermie/coup de chaleur</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Défini l'hypothermie/coup de chaleur comme un déséquilibre de la régularisation de la température interne du corps ▪ Connaît les 4 mécanismes de perte de chaleur (radiation, conduction, convection, évaporation) et peut donner une mesure préventive pour chacun d'eux. ▪ Connaît au moins quatre signes et symptômes de l'hypothermie (frissons, grelottement, extrémités froides, manque de dextérité, arrêt des frissons→coma) ▪ Connaît au moins quatre signes et symptômes du coup de chaleur (Absence de transpiration, niveau de conscience variable, tachycardie, peau chaude, sèche et rouge) ▪ Identifie les actions à prendre pour gérer un cas d'hypothermie / coup de chaleur. Comprend que l'on doit s'habiller prioritairement en fonction de la température de l'eau ▪ Comprend l'importance de s'hydrater, s'habiller en fonction de la météo (vêtement isotherme si température eau + air < 37°C ou 100°F) et les 3 types d'habillement (Multicouches, isothermique, sec) ▪ 	S+1	Groupe
	Embarquement et débarquement dans le courant/contre-courant Choix de méthode	<p><i>Environ 10 minutes d'explications. Cet élément devrait être vu avant les points "Bac avant", "Arrêt contre-courant" et "Reprise de courant".</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plage ▪ "T" avec pagaie ▪ Saut de phoque 	S	Groupe

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p>Précautions en cas de dessalage Expliquer comment assurer sa propre sécurité en cas de dessalage dans un rapide.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprend l'importance d'une position horizontale et des mouvements physiologiques (flexion des abdominaux, battements de jambes, etc.) nécessaire pour la conserver ▪ Démontre une compréhension sur les choix des styles de nage en eau vive (parfait nageur, passif ou agressif) ▪ Démontre une compréhension sur les choix d'abandon ou de ralliement de son matériel en eau vive ▪ Identifie à quel moment et comment il doit respirer dans un train de vague ▪ Identifie à quel endroit il est sécuritaire pour lui de se tenir debout en eau vive 	S	Groupe
	<p>Auto-récupération en eau vive Assurer sa sécurité ainsi que récupérer ses équipements en eau vive de classe I.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Protège son visage par une flexion du tronc sous l'eau ▪ Enlève 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	Exercice spécifique
	<p>Cravate contrôlée Expérimenter une mise en cravate. À un endroit où le moniteur a de l'eau à mi-cuisse au maximum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place le kayak de l'étudiant en travers d'un obstacle, roche ou même moniteur, le positionner. ▪ Explique les fondements du plaquage et les détails du décroincement 	En démonstration S	Groupe

TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
	<p>La reprise de courant sur appui en poussée classe I-II Passer du contre-courant au courant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontre son anticipation par le choix de l'angle et de la vitesse d'entrée (VAG) ▪ Le kayak devra être bien engagé dans le courant ▪ Exécution d'une propulsion circulaire ▪ L'appui en poussée doit servir de stabilisateur ▪ La gîte sera visible ▪ Exécute à gauche et à droite ▪ La manœuvre sera considérée comme complétée lorsque le nez du kayak sera dirigé vers l'aval et que le kayak sera parallèle au courant et que la propulsion aura débuté ▪ Orienter le regard dans la trajectoire 	SF 3+ 1	Sur parcours
	<p>La sortie de courant sur appui en poussée Stabiliser son embarcation dans le contre courant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontre son anticipation par le choix de l'angle et de la vitesse de sortie(VAG) ▪ Diriger le kayak de façon à ce que l'étrave s'engage dans le contre-courant. Choix de l'angle d'attaque perceptible et contrôlé ▪ Exécution d'une propulsion circulaire ▪ Le kayak devra être entièrement dégagé du courant ▪ L'appui en poussée doit servir de stabilisateur ▪ La gîte sera visible ▪ Exécute à gauche et à droite 	SF 3+1	Sur parcours
	<p>Bac avant Traverser une veine de courant avec une dérive contrôlée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Traverser en contrôle une veine de courant ▪ Débute et se termine immobilisé dans un contre-courant ▪ Le kayak se déplacera latéralement sur moins six (6) mètres ▪ Démontrer son anticipation par le choix de l'angle et de la vitesse ▪ Exécuter vers la gauche et vers la droite 	SF3	Sur parcours
	<p>Lettre à la poste(introduction)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Appliquer la manœuvre du bac en fonction du relief ▪ Cherche à conserver son angle de traverse pendant 3 secondes ▪ Orienter le regard dans la trajectoire ▪ Contrôler l'assiette ▪ Adoption d'une position corporelle sécuritaire dans l'utilisation des techniques (concept de la boîte de sécurité). Conserver le dos droit 	SF2+1	Exercice spécifique

Esquimautage

- **Réussir l'esquimautage en eau calme 3/5**
- Exécuter une fois que le kayak est stable dans son inversion
- Redresser le kayak avant le tronc
- Ramener le corps progressivement sur le kayak
- Conserve l'appui constant

SF

Exercice