

## DÉFINITION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DU NIVEAU KEV-3

### OBJECTIF GÉNÉRAL :

Introduire le kayakiste débutant/intermédiaire aux bases de l'autonomie en rivière.

S: Savoir - SF: Savoir faire

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<b>Lecture et analyse de rapide</b> Identifier la formation de reliefs spécifiques. (R II-III)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les vagues spécifiques (7)</li> <li>▪ Les rouleaux, rappels et pleureuses</li> <li>▪ Les autres types de configuration (7)</li> <li>▪ Les risques inhérents (9)</li> <li>▪ <b>Principes évolutifs d'un rapide en fonction du débit</b></li> <li>▪ <b>Être en mesure d'identifier le passage clef d'un rapide RII-III, ainsi que les passages secondaires et d'expliquer son choix</b></li> </ul>	<b>S 2+2</b>	Groupe
	<b>Classification des rapides</b> Connaître les caractères distinctifs des rapides des classes II-III et IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Élabore sur les caractéristiques distinguant la classe II et III</b></li> <li>▪ <b>Identifier ces classes sur un parcours</b></li> <li>▪ <b>Justifier son affirmation</b></li> </ul>	<b>S 3</b>	Groupe
<b>SÉCURITÉ</b>	<b>La récupération assistée</b> Démontrer et assurer la sécurité d'un nageur et l'amener en lieu sûr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Minimiser l'exposition de tous aux risques</b></li> <li>▪ <b>Effectuer une approche précise et sécuritaire d'un nageur dans un rapide de classe II</b></li> <li>▪ <b>Évaluer l'état de panique du nageur</b></li> <li>▪ <b>Démontre le respect des priorités lors de la récupération</b></li> </ul>	<b>SF</b>	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Utilisation du sac-à-corde</b></p> <p>Connaître, expérimenter et appliquer les procédures d'utilisation d'un sac à corde et couteau, comme lanceur et nageur</p>	<p><b>Lanceur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisir une position sécuritaire et appropriée le long du rapide</li> <li>▪ Établit un contact sonore et visuel avec le nageur avant le lancer</li> <li>▪ Lancer optimal (méthode, moment, précision)</li> <li>▪ Penduler le nageur jusqu'à un endroit sûr</li> </ul> <p><b>Nageur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adopter la position de nage défensive pour recevoir la corde</li> <li>▪ Réduire sa vitesse</li> <li>▪ Rechercher le sauveteur</li> <li>▪ Tenir la corde sur l'épaule opposée au sauveteur et se tient adéquatement à la corde</li> </ul> <p>Assurer constamment sa sécurité</p>	SF	Exercice spécifique
	<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>La reprise et la sortie de courant</b></p> <p>Dans un rapide de classe III, exécuter la manœuvre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans un parcours précis, effectuée des arrêts et reprises en mode continu</li> <li>▪ Un minimum de 2 reprises et 2 arrêts sur la gauche et sur la droite sur une étendue variant de 25 à 50m.</li> <li>▪ Une réussite de 3/5 est exigée</li> </ul>	SF
<p><b>Le bac avant</b></p> <p>Dans une veine de classe III, exécuter la manœuvre.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Implication corporelle : corps/direction, pagaie/correction positive, bateau/stabilité</li> <li>▪ Une translation de 10m doit être franchie</li> <li>▪ Une dérive de 2m vers l'aval est tolérée (discernement)</li> <li>▪ Exécuter une "sortie fin de bac" (nez amont)</li> <li>▪ Rétablissement de l'assiette à l'arrivée</li> <li>▪ Une réussite de 3/5 est exigée</li> </ul>	SF	Exercice spécifique

# TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
	<p><b>Le bac arrière</b> Dans une veine de classe II, exécuter la manœuvre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ VAG : vitesse, angle d'attaque, gîte</li> <li>▪ <b>Démontrer un déplacement latéral contrôlé sur 5m</b></li> <li>▪ Orienter le tronc et le regard vers la manœuvre</li> <li>▪ Déplacement assuré par des rétropulsions</li> <li>▪ <b>Réussite: 3 fois durant le cours</b></li> </ul>	SF 2+1	Exercice spécifique
	<p><b>L'appel latéral d'incidence (eau calme) à droite et à gauche</b> Déplacer l'embarcation latéralement et en glissade. (acquisition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rotation du tronc du côté de la manœuvre</li> <li>▪ <b>Le déplacement latéral du kayak sur 1m avec une déviation maximale des pointes de 50cm</b> (discernement)</li> <li>▪ Contrôle de l'ouverture de la pale pour modifier le déplacement</li> <li>▪ Maintien du bateau à plat et stable.</li> <li>▪ Glisse continue</li> </ul>	SF+2	Exercice spécifique
	<p><b>L'appel latéral d'incidence et actif (eau vive) à droite et à gauche</b> Déplacer le kayak latéralement dans un rapide de classe II. (acquisition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rotation du tronc du côté de la manœuvre</li> <li>▪ Le bras inférieur est en légère extension et perpendiculaire au tronc</li> <li>▪ Le bras supérieur est fléchi devant le front</li> <li>▪ Le déplacement se fait par incidence, par traction ou par godille</li> <li>▪ Maintien du bateau à plat et stable.</li> <li>▪ <b>Déplacement sur 1m</b></li> </ul>	SF+2	Exercice spécifique
	<p><b>Appel avant d'incidence (eau vive)</b> Rotation par ancrage en reprise et sortie de courant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rotation du tronc du côté de la manœuvre.</li> <li>▪ Insérer la pale entre 45 et 90<sup>0</sup></li> <li>▪ <b>Faire pivoter le kayak autour de la pagaie sans décrocher de l'ancrage</b></li> <li>▪ Déplacer l'étrave vers la pale</li> <li>▪ Maintenir la posture</li> </ul>	SF+2	Exercice spécifique

# TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
	<p><b>L'appui en suspension</b> Provoquer la technique suite à un déséquilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Prendre la position de départ adéquate: légère flexion de l'avant-bras / pagaie à l'horizontale face propulsive vers l'eau/bateau en gîte</b></li> <li>▪ Prendre appui sur la face propulsive</li> <li>▪ <b>Redressement par les hanches</b></li> <li>▪ Incliner la tête du côté de la manœuvre</li> <li>▪ <b>Risque de dislocation de l'épaule si mal exécuté. Le coude doit toujours resté en demi-flexion, sous l'articulation de l'épaule.</b></li> </ul>	<p><b>SF 2+1</b> <b>S 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Le giratoire</b> Faire tourner le kayak sur lui-même de 720°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aborder le cisaillement à 90° avec un minimum de vitesse</li> <li>▪ Placer l'étrave dans le courant</li> <li>▪ Conserver le siège sur le cisaillement.</li> <li>▪ Précéder la rotation avec le regard</li> <li>▪ <b>Réussir deux giratoires dans la même exécution</b></li> </ul>	<p><b>SF 1+2</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>La lettre à la poste avec changement de direction amont</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le regard est orienté vers sa trajectoire</li> <li>▪ La trajectoire est contrôlée essentiellement par l'assiette</li> <li>▪ Favoriser la glisse</li> <li>▪ <b>Changer de direction par l'amont</b></li> <li>▪ <b>Réussir l'aller-retour sur 10m au total</b></li> </ul>	<p><b>SF 2+1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>L'esquimautage en eau vive (acquisition)</b> Exécuter la technique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Réussir à esquimauter en eau vive à 3 reprises sur 5 essais</b></li> <li>▪ <b>Se positionner pour l'esquimautage une fois que son kayak est stable dans son inversion</b></li> <li>▪ Redresser le kayak avant le tronc</li> <li>▪ Le tronc effectue un déroulement vertébral pour reprendre position sur le kayak</li> <li>▪ Conserve l'extension du bras d'appui (ne pas confondre avec une hyper- extension) jusqu'à la fin du déroulement vertébral.</li> </ul>	<p><b>SF 2+1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Négocier un champ de roche</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conserver la vitesse</li> <li>▪ Éviter de freiner</li> <li>▪ <b>Choisir les manœuvres selon l'emplacement actuel et visé</b></li> <li>▪ <b>Utiliser stratégiquement le relief pour négocier le rapide</b></li> <li>▪ Orienter le regard vers l'action à venir</li> </ul>	<p><b>SF 2</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>