

KAYAK DE MER – NIVEAU II

Objectif du cours	Donner au kayakiste initié les connaissances théoriques et pratiques pour qu'il puisse faire une sortie d'une journée dans un milieu semi éloigné (Zone 2) en kayak solo. Assimilation attendue: à partir des acquis du niveau précédent, augmenter et améliorer les techniques et connaissances, et s'initier à la navigation pour l'organisation de sorties d'un jour dans différents milieux
Préalable technique	Brevet kayak de mer niveau I ou évaluation préalable sur le niveau I
Expérience et préparation	<ul style="list-style-type: none">• Avoir réalisé au moins 4 sorties de 3 heures suite au brevet niveau I• Avoir pagayé sans gouvernail ni dérive Le cours de sécurité (7 heures) est une bonne façon de progresser et de se préparer au niveau II.
Durée	2 jours (un minimum de 17 heures)
Encadrement	6 participants pour 1 moniteur
Matériel minimum	Kayak de mer d'un minimum de 15 pieds et comportant deux compartiments étanches. Pagaie adaptée à l'utilisateur, jupette d'étanchéité, flotteur de pagaie, vêtements appropriés en prévision de nombreuses manœuvres de récupération. L'utilisation d'une pagaie de type groenlandais est possible, cependant toutes les manœuvres et techniques doivent être faites avec la même pagaie et répondre aux critères demandés. Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins. <u>Note</u> : le sac de remorquage est fortement recommandé pour ce niveau à la place d'une ligne d'attrape flottante de 15 mètres ou d'un sac à corde
Emplacement et conditions	Plan d'eau douce ou bord de mer pouvant être exposé mais avec au moins une portion abritée. Conditions de vent : vents légers (moins de 12 nœuds).
Évaluation	Vérification de l'intégration des techniques et connaissances de ce niveau, notamment en sécurité et sur les éléments d'organisation de sorties journalières dans différents milieux. Les mentions suivantes sont utilisées : Réussi (R) Faible (F) Échec (E). Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir la mention «Réussi» à chacun des points évalués. Cependant, une mention «Faible» par grille d'évaluation pourra être acceptée. Les points non réussis pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet. L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée couvrant tous les points du niveau. Le participant a 3 ans pour compléter les points non réussis.
Brevet	Le brevet est émis pour toute réussite. Les frais de traitement de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la Fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
Référence	<i>Manuel technique du kayak de mer</i> , éditeur Marcel Broquet <i>Guide de sécurité en kayak de mer</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : kdm</i> , Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

CRITÈRES D'ÉVALUATION NIVEAU II KDM

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	Transport et manutention Transporter un kayak en solo, du véhicule à la mise à l'eau en choisissant le parcours le plus approprié pour s'y rendre.	Note : les participants peuvent recevoir de l'aide afin d'éviter les blessures <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulève et dépose le kayak en 3 étapes ▪ GARDE LE DOS DROIT AU CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT ▪ Tient le kayak en équilibre sur une épaule ▪ Choisit un parcours approprié jusqu'à la mise à l'eau 	Le point obligatoire plus 2	Exercice spécifique
	Mise à l'eau et accostage Mettre à l'eau depuis une rive ou un quai, d'avant ou de reculons.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage ▪ EXÉCUTE LA MANŒUVRE SEUL ▪ Appuie la face passive de la pale sur le fond ▪ Contrôle la stabilité de son embarcation (pas de chavirement ni roulis excessif) ▪ Applique le moins de poids possible sur la pagaie 	Le point obligatoire plus 2	Continue durant le stage
	Propulsion Avancer en ligne droite.	Important : la rotation du tronc et l'extension des bras devront faire l'objet d'une attention soutenue durant tout le cours. <ul style="list-style-type: none"> ▪ LE TRONC EST DROIT AU-DESSUS DU SIÈGE (PAS DE BALANCEMENT AVANT-ARRIÈRE) ▪ Garde les bras étendus (non barrés) et fixes lors de la rotation du tronc ▪ UTILISE UNE ROTATION OBSERVABLE DU TRONC ▪ La phase active arrête au niveau des hanches ▪ Le kayak demeure à plat lors du déplacement ▪ GARDE LE KAYAK EN LIGNE DROITE SUR UNE DISTANCE DE 200 MÈTRES 	Les 3 points obligatoires plus 1	Continue durant le stage
	Rétropulsion Reculer son kayak en contrôlant la direction	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TOURNE LE TRONC POUR DÉPOSER LA PALE LÉGÈREMENT EN ARRIÈRE DES HANCHES ▪ UTILISE UNE ROTATION OBSERVABLE DU TRONC ▪ Fait le lâché d'eau dans une zone située entre les hanches et les genoux ▪ Regarde à l'occasion par-dessus son épaule pour vérifier sa trajectoire et l'absence d'obstacles ▪ EN MARCHÉ ARRIÈRE, MAINTIENT LE KAYAK EN LIGNE DROITE SUR UNE DISTANCE MINIMUM DE 20 MÈTRES. 	Les 3 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement à une vitesse modérée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc vertical au-dessus du siège ▪ Conserve les bras fixes ▪ Immerge complètement les pales alternativement de chaque côté du kayak ▪ ARRÊT COMPLET EN 4 COUPS DE PAGAIE MAXIMUM ▪ Conserve le kayak à plat 	Le point obligatoire plus 2	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de pivot</p> <p>À l'arrêt, faire pivoter son kayak en utilisant des coups circulaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tronc vertical, étend complètement le bras propulsif ▪ Pour la rétropulsion, dépose la pale à plat, coude fléchi ▪ EFFECTUE UNE ROTATION COMPLÈTE DU TRONC, VERS L'AVANT OU VERS L'ARRIÈRE ▪ Poursuit la rotation du tronc jusqu'à ce que la pagaie soit parallèle à la ligne de quille ▪ Garde le manche le plus possible à l'horizontal ▪ MET LE KAYAK EN GÎTE LORS DES COUPS CIRCULAIRE 	Les 2 points obligatoires plus 2	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de virage</p> <p>En mouvement, changer de direction à l'aide d'une propulsion circulaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le tronc reste vertical en tout temps ▪ MET ET CONSERVE LE KAYAK EN GÎTE DU CÔTÉ OPPOSÉ AU VIRAGE ▪ ORIENTE CLAIREMENT LA PALE POUR PROPULSER VERS L'EXTÉRIEUR ▪ Fait la propulsion circulaire sur un quart de cercle, en arrêtant aux hanches ▪ Étend complètement le bras extérieur ▪ Change vraiment de direction 	Les 2 points obligatoires plus 2	Continue durant le stage
	<p>Appel en traction</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en traction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc (vertical) de façon marquée pour amener les épaules du côté de l'appel ▪ Maintient le manche de la pagaie le plus vertical possible ▪ Conserve la pale complètement immergée ▪ Exécute la phase de recouvrement sous l'eau, pale sur la tranche, face passive tournée vers la poupe ▪ Exécute la traction au niveau des hanches ▪ Se déplace latéralement, sans prendre d'angle, sur 5 mètres 	4 sur 6	Exercice spécifique
	<p>Appel en godille</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en godille</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc (vertical) de façon marquée pour amener les épaules du côté de l'appel ▪ Maintient le manche de la pagaie est le plus vertical possible ▪ Conserve la pale complètement immergée ▪ Fait un mouvement de balancier alternatif parallèle à la ligne de quille sur 1 m environ ▪ Donne à la pale un angle d'incidence très léger ▪ Se déplace latéralement, sans prendre d'angle, sur 5 mètres 	4 sur 6	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>Appui en poussée</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en poussée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place le coude du bras actif nettement plus haut que la main et garde le tronc vertical ▪ APPLIQUE UNE PRESSION DYNAMIQUE AVEC LA FACE PASSIVE DE LA PALE POUR ARRÊTER LA CHUTE ▪ COORDONNE SON COUP DE HANCHE DE FAÇON DYNAMIQUE À LA SUITE DE L'APPUI ▪ Redresse l'assiette du kayak suite à une perte d'équilibre ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	<p>Les 2 points obligatoires plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Appui en suspension</p> <p>Reprendre l'équilibre de son kayak en effectuant un appui en suspension</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde les coudes bas, les mains hautes près du tronc et le corps vertical ▪ APPLIQUE UNE PRESSION DYNAMIQUE AVEC LA FACE ACTIVE DE LA PALE POUR ARRÊTER LA CHUTE (EN CONSERVANT LA BOÎTE) ▪ COORDONNE SON COUP DE HANCHE DE FAÇON DYNAMIQUE À LA SUITE DE L'APPUI ▪ Redresse l'assiette du kayak suite à une perte d'équilibre ▪ Sort la pale de l'eau par la tranche, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	<p>Les 2 points obligatoires plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Gouvernail arrière</p> <p>Par vent arrière ou surf, conserver ou modifier la direction de son kayak en plaçant la pagaie en arrière, sur un côté seulement.</p> <p><i>En absence de vent suffisant cette manœuvre sera exécutée lors du remorquage avec corde</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc ▪ PLACE LA PAGAIE À L'ARRIÈRE DES HANCHES, PARALLÈLEMENT À LA LIGNE DE QUILLE ▪ Fléchit légèrement le bras arrière pour protéger l'épaule ▪ Garde la pale immergée à l'arrière ▪ Modifie (ou conserve) sa trajectoire sans freiner 	<p>Le point obligatoire plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Préparation à l'esquimautage</p> <p>Faire le lien entre différents aspect de l'esquimautage et certaines techniques apprises durant le cours</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reste au moins 6 secondes dans son kayak retourné (récupération à l'esquimaude) ▪ REDRESSE LE KAYAK À PARTIR D'UN MOUVEMENT QUI PART DES HANCHES, LA TÊTE SORTANT EN DERNIER (récupération à l'esquimaude) ▪ COORDONNE SON COUP DE HANCHE DE FAÇON DYNAMIQUE À LA SUITE DE L'APPUI (appui) ▪ APPLIQUE UNE PRESSION DYNAMIQUE AVEC LA PALE (appuis, propulsion circulaire) ▪ MET LE KAYAK EN GÎTE LORS DES COUPS CIRCULAIRES (pivots) 	<p>Les 4 points obligatoires</p>	<p>Continue durant le stage</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Kayaks</p> <p>Se familiariser avec les différentes formes de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Comprend</u> la répartition des volumes ▪ <u>Évalue</u> la capacité de chargement ▪ Donne un avantage et un inconvénient lié au bouchain ou à la forme de coque ▪ Nomme deux matériaux utilisés <u>dans la confection</u> d'un kayak de mer. ▪ <u>Nomme 4 parties du kayak et 4 accessoires d'accastillage</u> ▪ <u>Connaît</u> les avantages et inconvénients d'un gouvernail et d'une dérive. 	4 sur 6	En groupe ou examen écrit
	<p>Pagaies</p> <p>Connaître l'influence des matériaux, formes et angles de pales dans le comportement d'une pagaie Faire la distinction entre différentes <u>parties</u>. Se familiariser avec les différentes parties de la pagaie et les principaux matériaux utilisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît deux formes de pales et leurs caractéristiques ▪ Connaît deux matériaux pouvant entrer dans la fabrication d'une pagaie de kayak de mer. ▪ Comprend les effets des différents angles possibles sur une pagaie croisée ▪ Nomme trois parties distinctes d'une pagaie. ▪ Sait choisir une pagaie adaptée à sa pratique (longueur, forme et matériaux) 	3 sur 5	En groupe ou examen écrit
	<p>Habillement</p> <p>Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifie et comprend les mécanismes de perte de chaleur (conduction, évaporation, radiation, convection, respiration) ▪ Comprend que l'on doit s'habiller prioritairement en fonction de la température de l'eau ▪ Comprend les principes d'un système multicouche ▪ Porte toujours des chaussures ▪ Fait la distinction entre un habit à propriétés isotherme et un habit étanche. Connaît différentes options d'habillement. 	3 sur 5	En groupe ou examen écrit
	<p>Équipements de sécurité</p> <p>Se familiariser avec les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi qu'avec les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ NOMME TOUTS LES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ OBLIGATOIRES (VFI, SIFFLET, PAGAIE, LIGNE D'ATTRAPE FLOTTANTE, POMPE, LUMIÈRE). ▪ <u>Nomme au moins 4</u> des équipements recommandés suivants : jupette, ballon de pagaie, moyen de communication, pagaie de secours, lunettes de soleil, carte et compas. ▪ Fait la distinction entre les accessoires de kayak de mer et les équipements de sécurité. (jupette, ballon pagaie, pompe, ligne d'attrape flottante) ▪ Se familiarise avec les différentes options d'organisation des équipements de sécurité (accessoires de pont, disposition des équipements) 	Le point obligatoire plus 2	En groupe ou examen écrit
	<p>Ressources</p> <p>Se familiariser avec les différents organismes et documents de référence développant et régissant l'activité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît l'origine de la FQCK ▪ Connaît l'existence du guide de sécurité en kayak de mer ▪ Connaît l'existence du manuel technique du kayak de mer » de Dany Coulombe. ▪ Connaît l'existence du Sentier maritime et des routes bleues ▪ Connaît l'existence du guide de pratique et d'encadrement en kayak de mer 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	Initiation à la navigation Démontrer des connaissances sur les aspects suivants s'appliquant pour une sortie d'une journée.	Lecture de cartes et prise d'azimut <ul style="list-style-type: none"> Donne une utilité de la carte topographique Donne une utilité de la carte marine Est en mesure d'identifier l'échelle d'une carte et de l'utiliser pour estimer une distance. Est capable de prendre un azimut sur le terrain et sur la carte Est capable de suivre un azimut sur le terrain 	3 sur 5	Exercice spécifique ou examen écrit
		Planification d'une sortie <ul style="list-style-type: none"> Connaît l'importance de choisir un leader Sait déterminer un objectif commun et atteignable (choix d'un parcours, distance, rythme, durée, variantes, etc.) Connaît et distingue entre elles les différentes zones en kayak de mer Est conscient que la logistique de la sortie peut changer d'un parcours à l'autre. Sais qu'en milieu marin il faut adapter l'horaire aux marées et à la météo Prévoit du matériel supplémentaire (bris, changement météo, etc.) 	Participation active	Par équipe de 2
		Plan de route <ul style="list-style-type: none"> Connaît l'importance de remplir un plan de route et comprend de quelle façon il aidera les recherches éventuelles Sait établir le contenu d'un plan de route Connaît l'importance de fermer un plan de route 	Participation active	En groupe
		Météo <ul style="list-style-type: none"> Comprend l'importance d'un avertissement de vent fort (20 à 33 nœuds) Connaît la différence entre météo marine (nœuds), terrestre (Km /h) et agricole (précipitations) Connaît différentes options pour obtenir un bulletin météo Est conscient de l'importance de la force et de la provenance du vent. 	2 sur 4	Examen écrit et correction en groupe
		Marées <ul style="list-style-type: none"> Comprend les phénomènes qui sont à l'origine des marées Se familiarise avec leurs caractéristiques : diurne, semi diurne, durée, écart journalier, mouvements (vertical et horizontal) Identifie ce qu'elles influencent et comprend l'impact sur le kayakiste Comprend la règle des douzièmes Se familiarise avec le vocabulaire (étale, estran,...) 	Participation active	En groupe
		État de la mer <ul style="list-style-type: none"> Est capable de décrire les phénomènes qui créent les vagues Identifie les différents types de courants et leurs origines Comprend l'interaction du relief et fond marins, du vent et des courants sur l'état de la mer Comprend l'impact sur le kayakiste 	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Premiers soins	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hypothermie (définition, signes et symptômes, traitement, suivi) ▪ Hyperthermie (définition, signes et symptômes, traitement, suivi) ▪ Déshydratation (prévention et conséquences) 	Participation active	En groupe
	Organisation et communications Connaître et diffuser les règles de communication pour une sortie en groupe.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tient un briefing de sécurité avant d'aller sur l'eau ▪ Connaît les 3 signaux internationaux pouvant être émis avec les bras ou la pagaie ▪ Connaît les deux signaux utilisables avec un sifflet ▪ Connaît et applique le système copain copain ▪ Reste à portée de voix en tout temps 	Participation active	En groupe
	Prévention des blessures Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met en œuvre 3 des éléments de sécurité suivants : bonne technique, soin apporté à l'équipement, habillement approprié, transport approprié, forme physique raisonnable) ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Démonstre une technique alliant sécurité et efficacité. ▪ Voit l'importance de l'échauffement (début d'activité) et de l'étirement (fin d'activité). 	2 sur 4	Continue durant le stage
	Pratique sécuritaire Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assure un travail d'équipe pour le chargement, le déchargement et le transport des kayaks ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Connaît les forces et habiletés de chaque participant ▪ Sait, lors d'une sortie, où sont la trousse de premiers soins, la trousse de réparation ▪ Connaît l'importance de bien s'hydrater en tout temps ▪ S'informe du bilan de santé des participants (allergies, médication, limitations physiques, etc.) ▪ Transmet les prévisions météo et agit en conséquence ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ ▪ Maintient une distance sur l'eau à portée de voix en tout temps et applique le système copain /copain si nécessaire ▪ Sait comment se positionner sur l'eau pour pagayer en groupe 	Participation active	Continue durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p>Auto Récupération avec ballon de pagaie</p> <p>Après avoir dessalé, réintégrer son kayak sans l'assistance d'une autre personne</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient un contact constant avec le kayak et la pagaie ▪ Sécurise le ballon de pagaie ▪ Maintient la pagaie perpendiculaire au kayak ▪ Garde son centre de gravité bas ▪ Maintient une pression sur l'aide flottante en tout temps ▪ RÉINTÈGRE SON KAYAK EN MOINS DE 2 MINUTES 	Le point obligatoire plus 3	Exercice spécifique
	<p>Remorquage par contact</p> <p>Effectuer un remorquage sans cordage</p>	<p>Remorqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prend en charge la situation (coordination entre les kayakistes) ▪ Garde contact (verbal et visuel) avec le remorqué ▪ DIRIGE EFFICACEMENT LES KAYAKS SUR AU MOINS 50 MÈTRES ▪ Porte une attention particulière à la sécurité : les blessures sont évitées 	Le point obligatoire plus 1	Exercice spécifique
		<p>Remorqué</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient la formation grâce à une prise ferme ▪ <u>Gîte beaucoup son kayak</u> ▪ Porte une attention particulière à la sécurité : les blessures sont évitées 	Participation active	Exercice spécifique
	<p>Remorquage avec corde</p> <p>Savoir remorquer un kayak à l'aide d'un sac de remorquage ou d'une corde.</p> <p><i>Note : lors de cet exercice, les participants pourront également utiliser un sac à corde afin d'en mesurer les limites d'utilisation, le tout sous la supervision du moniteur</i></p>	<p>Expérimente le remorquage à l'aide d'un sac (système) de remorquage</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prend en charge la situation (coordination entre les kayakistes) ▪ Garde contact (verbal et visuel) avec le remorqué ▪ Remorque un kayakiste sur au moins 100 mètres ▪ Connaît la différence entre un sac à corde et un sac de remorquage 	Participation active	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p>Récupération à l'esquimaude</p> <p>Récupérateur</p> <p>Prêter une assistance immédiate à un kayakiste renversé</p>	<p>En pointe et parallèle</p> <p>Les kayaks étant distants d'un minimum de 5 m</p> <p>En pointe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement tout en contrôlant son angle (45 degrés et moins) et sa vitesse de contact ▪ Glisse une pointe jusqu'aux mains du récupéré <p>En parallèle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se déplace rapidement pour arriver côte à côte ▪ Cogne la coque avec sa main ou sa pagaie ▪ Place sa pagaie perpendiculaire aux kayaks ▪ Agrippe la main située entre les deux kayaks pour la guider à la pagaie ▪ Gère l'espace et le contact entre les deux kayaks 	4 sur 7	Exercice spécifique
	<p>Récupéré</p> <p>Retourner son kayak chaviré en demeurant dans son embarcation, jupette en place.</p>	<p>En pointe et parallèle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reste au moins 6 secondes dans son kayak retourné ▪ FRAPPE LA COQUE TROIS FOIS PUIS BALAIÉ CALMEMENT L'ESPACE DE CHAQUE CÔTÉ DE SA COQUE AVEC LES MAINS SORTIES DE L'EAU ▪ Agrippe la pointe du kayak et la positionne devant sa poitrine, ou agrippe la pagaie pour se remonter ▪ REDRESSE LE KAYAK À PARTIR D'UN MOUVEMENT QUI PART DES HANCHES, LA TÊTE SORTANT EN DERNIER ▪ S'efforce de garder le contact avec sa pagaie 	Les 2 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique
	<p>Manœuvre de récupération assistée en eaux profondes (T)</p> <p>Récupérateur</p> <p>Prendre en charge la récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Approche échelonnée (coopération du récupéré) ▪ Demande au récupéré de retourner son kayak à l'endroit ▪ Place et sécurise adéquatement les pagaies ▪ Hisse le kayak par la proue ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire (tronc vertical et charge proche du tronc) ▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) kayaks pendant que le récupéré monte sur son kayak ▪ Assiste le récupéré jusqu'à ce qu'il soit prêt à repartir ▪ COMPLÈTE LA RÉCUPÉRATION EN MOINS DE 2 MINUTES (après le 1er contact physique) 	Le point obligatoire plus 4	Exercice spécifique
	<p>Récupéré</p> <p>Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.) ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur ▪ Garde un contact constant avec un des kayaks ▪ Garde sa pagaie jusqu'à ce qu'il la donne au récupérateur ▪ Se place à l'horizontal pour embarquer sur son kayak sans aide ▪ Conserve son centre de gravité bas en tout temps ▪ Reste calme (pas de précipitation, est en mesure de parler) 	4 sur 7	Exercice spécifique