

# Filière PROgression Kayak

Dossier Moniteurs



## Table des matières

Introduction .....	3
La filière PROgression kayak.....	3
Le Pass'PROgression .....	3
Les Etoiles .....	3
Les critères de réussite.....	3
Méthodologie.....	4
Construction des séances.....	4
Apprendre, bouger et s'amuser.....	4
Types d'embarcation .....	4
Evaluations .....	5
La sécurité .....	6
Grille d'évaluation Pass'PROgression : <i>Mes premières navigations en eau calme</i> .....	7
Grille d'évaluation 1 étoile : <i>Vers l'autonomie en eau calme</i> .....	8
Grille d'évaluation 2 étoiles : <i>Je suis autonome en eau calme</i> .....	10
Grille d'évaluation 3 étoiles : <i>Je suis performant en eau calme</i> .....	12
Grille d'évaluation 4 étoiles : <i>Je navigue en eau vive</i> .....	14

## Introduction

### La filière PROgression kayak

La filière PROgression kayak est une suite de brevets capacitaires correspondant à des niveaux de difficulté technique et physique croissants. Ces brevets donnent accès à des stages de niveau adapté dans les centres sportifs Adepts, offrant ainsi un chemin de progression aux stagiaires ayant l'envie d'évoluer dans leur pratique du kayak.

Une évaluation positive à la fin d'un stage permet d'obtenir une certification (un brevet) et par là même l'accès au niveau suivant.

### Le Pass'PROgression

Le **Pass'PROgression**, qui est la « porte d'entrée » de la filière, peut être délivré à l'issue d'un premier stage, qui fait office de point de rencontre avec la discipline du kayak.

### Les Etoiles

Les brevets suivants sont, eux, exprimés en **Etoiles**. A l'issue de chaque stage, le stagiaire fait valider ses acquis par le moniteur dans son **Carnet de Route**.

### Les critères de réussite

Pour chaque niveau, l'évaluation du pratiquant se fait selon quatre critères techniques et trois ou quatre critères socio-éducatifs.

Ces critères représentent :

- Pour le moniteur, une base de travail pour la préparation des séances et un outil d'évaluation des stagiaires
- Pour le stagiaire, une liste stimulante d'objectifs à atteindre et un outil d'auto-évaluation.

Ces critères ont été définis par l'Adepts en partenariat avec la Fédération Francophone de Canoë.

L'objet de ce dossier est d'expliquer clairement quels sont ces critères, dans quel esprit ils ont été choisis et comment mettre concrètement l'évaluation en place.

## Méthodologie

### Construction des séances

Le kayak est un sport aux multiples gestuelles. Si le cahier des charges Adeps prévoit quatre critères techniques afin de cerner chaque niveau de pratique, ces critères sont des objectifs finaux et ne représentent pas une liste exhaustive des techniques à enseigner durant une semaine de stage.

Par exemple, les critères du Pass'PROgression ne parlent pas d'apprentissage du coup de pagaie. Pourtant, celui-ci est évidemment un des pré-requis sous-jacents et incontournables pour pouvoir effectuer les trois heures de navigation en groupe.

De même, bien que non mentionnés ici, les exercices d'échauffements, d'étirements et les apports théoriques sont à intégrer dans les séances.

Le moniteur reste responsable de la construction de ses séances en ce qui concerne les contenus complémentaires, les approches pédagogiques et la définition d'objectifs intermédiaires.

### Apprendre, bouger et s'amuser

Bien que la notion même de progression soit au cœur de la filière, un stage de kayak doit rester avant tout un moment agréable. Le stagiaire doit apprendre, bouger **et** s'amuser. L'évaluation pourra donc être réalisée à différents moments de la semaine au fur et à mesure des apprentissages. Il ne doit pas systématiquement s'agir d'un « examen de fin stage ».

### Types d'embarcation

Les critères techniques des premiers niveaux n'imposent pas de type d'embarcation particulier.

Pour les débutants, il est alors intéressant d'utiliser un kayak stable et un peu plus directeur que manœuvrier. Un hiloire de grande taille permet des entrées et sorties de bateau aisées. Ces conditions permettront une pratique avec les meilleures chances de réussite.



Les critères techniques des niveaux plus avancés ne mentionnent pas de type précis d'embarcation, tels que : kayak slalom, kayak de course en ligne ou kayak de descente de rivière. Ils font cependant appel à la notion de bateau directeur ou de bateau manœuvrier, qui fait référence au comportement dominant du bateau.

Un kayak directeur a la capacité de maintenir un cap, une direction. Sa forme est allongée et peu gironnée. Les bateaux de course en ligne, de mer ou de compétition de descente sont directeurs.



Un kayak manœuvrier a la capacité de changer rapidement de direction. Il est généralement court, plat et gironné. Les bateaux de slalom ou de polo sont manœuvriers.



## Evaluations

Les étoiles ne doivent pas être « bradées ». L'évaluation doit être bienveillante mais aussi objective.

Les pages suivantes proposent une suite de grilles d'évaluation, chaque grille correspondant à un niveau. Ces grilles présentent :

- Les compétences à acquérir – sur fond bleu
- La description du test de compétence, et des commentaires éventuels – sur fond orange
- Les critères de réussite – sur fond vert.

## La sécurité

La pratique et l'enseignement du kayak doit se faire avec un souci constant de sécurité.

Le moniteur est le garant de cette sécurité : il contrôle les équipements et les comportements, il dirige les navigations.

Il doit également amener progressivement ses stagiaires vers l'autonomie dans ce domaine.

Je suis capable de nager 100 mètres	<ul style="list-style-type: none"><li>• C'est une des conditions préalables à l'inscription à un stage nautique Adeps (brevet de natation ou attestation parentale obligatoire)</li><li>• Le brevet de 100 mètres implique notamment une nage avec vêtements et la mise de la tête sous l'eau. Cela correspond bien à une situation de dessalage en kayak</li></ul>
Je m'équipe correctement en fonction de l'activité et de la météo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eviter de mettre des chaussures lourdes, des bottes et des vêtements qui se gorgent d'eau (pull en laine, jeans)</li><li>• Privilégier des vêtements légers et prêts du corps, type Lycra</li><li>• Toujours naviguer avec des chaussures (idéalement type chaussons plastique ou néoprène)</li><li>• Par mauvais temps, se protéger du froid, de la pluie</li><li>• Par beau temps, se protéger du soleil (crème solaire, casquette)</li></ul>
Je mets systématiquement un gilet de sauvetage adapté à mon poids	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les tolérances mentionnées sur les gilets sont exprimées en kilogrammes ou en Newton</li><li>• Les sangles de serrage doivent être correctement ajustées</li><li>• Les gilets ont généralement une date de péremption. Les gilets périmés doivent être écartés</li><li>• Un gilet non périmé mais abimé doit être également écarté</li></ul>
Je mets un casque en rivière	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les casques sont généralement réglables et doivent être correctement ajustés</li><li>• En eau plate, le kayak polo impose également l'emploi d'un casque</li></ul>
Je ne navigue pas en cas d'orage et/ou de vent violent	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il est important de vérifier les bulletins météo régionaux avant toute navigation, et d'observer l'évolution du temps durant la navigation</li></ul>
Je connais les particularités de mon lieu de navigation (lieux d'embarquements et horaires de navigations autorisés, présence de barrages, de courants particuliers)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur des lieux de navigation nouveaux, il faut se renseigner auprès des administrations compétentes, des kayakistes locaux, etc.</li></ul>
J'utilise un kayak correctement équipé (flottaisons, garcettes) et adapté à mon niveau technique ainsi qu'à la navigation envisagée	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le moniteur et les stagiaires contrôleront régulièrement les équipements :<ul style="list-style-type: none"><li>– Les réserves de flottabilité évitent que le kayak ne sombre totalement</li><li>– Les garcettes permettent le remorquage</li><li>– Les chandelles évitent l'écrasement du bateau sous la pression des courants</li></ul></li><li>• Le matériel utilisé doit être en adéquation avec les capacités du pagayeur dans les conditions de navigations rencontrées</li></ul>
Je reste à proximité de mon moniteur et de mon groupe.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le moniteur fixe les limites spatiales à ne pas dépasser de manière à pouvoir intervenir rapidement en cas de problèmes.</li><li>• Le stagiaire doit comprendre que la pratique en groupe est un atout majeur pour la sécurité.</li></ul>
En cas de chavirage, je sais ce que je dois faire pour me préserver ainsi que récupérer mon matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réagir avec méthode et lucidité permet d'éviter d'aggraver la situation. Cela demande de l'anticipation et donc de l'entraînement.</li></ul>

## Grille d'évaluation Pass'PROgression : *Mes premières navigations en eau calme*

### CRITÈRES TECHNIQUES : Je suis capable...

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	DESCRIPTION DU TEST ET COMMENTAIRES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<b>De porter mon embarcation seul ou avec aide, sans contraintes excessives pour mon organisme et le matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les kayaks sont des embarcations encombrantes, parfois lourdes et généralement fragiles</li> <li>Le travail en binôme ou l'utilisation de chariots porte-kayaks est un atout</li> <li>Les garcettes sont normalement destinées au remorquage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisie du kayak aux pointes ou à l'hiloire.</li> <li>Flexion des jambes lors de la prise ou la dépose du kayak afin de préserver son dos</li> <li>Eviter tous chocs sur le bateau.</li> <li>Déposer les kayaks, si possible, sur des zones plates et non abrasives (herbe, plancher, portants)</li> </ul>
<b>D'embarquer et de (débarquer) seul de manière correcte sur une zone aménagée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le débutant est généralement peu franc et imprécis dans sa gestuelle.</li> <li>L'utilisation d'un kayak stable, directeur et, si possible, muni d'un large hiloire lui permet de se sentir plus à l'aise et de naviguer plus facilement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ (arrivée) en position assise sur le ponton, pagaie à portée de main.</li> <li>Kayak face au courant le cas échéant.</li> <li>La main côté eau centrée sur le rebord arrière de l'hiloire, doigts à l'intérieur du bateau, l'autre main sur le ponton.</li> <li>Le bateau est maintenu contre au ponton.</li> <li>Les jambes rentrent les premières (sortent les dernières) dans le (du) kayak.</li> </ul>
<b>D'arrêter mon bateau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'arrêt à la berge ou à un obstacle fixe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les mains sont en pronation sur la pagaie</li> <li>L'eau est repoussée avec le dos de la pale</li> <li>Le kayak reste à plat, sans déséquilibre, et ne change pas de cap</li> <li>Les coups de dénage sont de force croissante</li> <li>L'arrêt s'effectue en 5 coups de dénage maximum</li> </ul>
<b>D'avoir cumulé 3 heures de navigation en eau calme et en groupe, les parcours imposant des changements de directions modérés et une allure lente.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les périodes de navigation alternent avec des périodes d'explications et d'exercices techniques (ces derniers n'étant pas comptabilisés dans les 3 heures de navigation)</li> <li>Ce sont des périodes privilégiées pour la répétition des gestes, le travail du style du coup de pagaie, l'observation, les corrections individuelles et la découverte du site</li> <li>Le moniteur choisit les lieux de passages afin d'imposer une « certaine » précision tout en évitant les passages trop difficiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Précision suffisante dans la navigation permettant le respect des points de passage imposés par le moniteur.</li> <li>Evitement des abordages</li> <li>Adaptation au rythme des autres pagayeurs</li> </ul>

### CRITÈRES SOCIO-ÉDUCATIFS : Je suis capable...

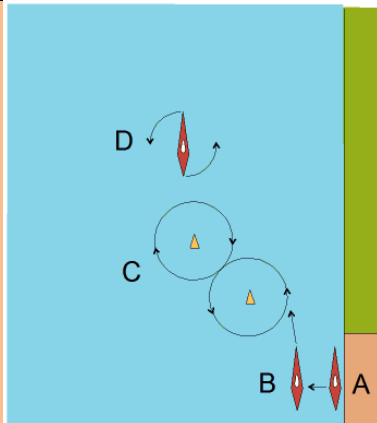
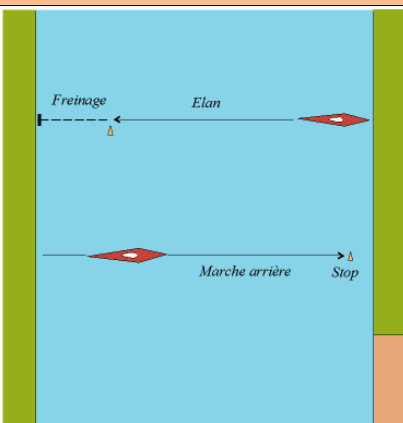
<b>De m'équiper en fonction de l'activité et de la météo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir « La Sécurité »</li> </ul>
<b>De respecter les consignes de sécurité</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir « La Sécurité »</li> </ul>
<b>De respecter la propreté des sites que je fréquente</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les déchets (emballages de collations, bouteilles, etc.) sont jetés à la poubelle</li> <li>En l'absence de poubelle, on emporte ses déchets avec soi</li> </ul>
<b>De veiller au rangement du matériel.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Idéalement, chaque équipement est numéroté et possède une place précise de rangement.</li> <li>Cela préserve le matériel, permet de déceler les éléments égarés et de responsabiliser les jeunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personne ne quitte l'activité avant que tout le matériel soit correctement rangé.</li> </ul>

## Grille d'évaluation 1 étoile : Vers l'autonomie en eau calme

### Contexte

- Le choix de l'embarcation par le moniteur est libre, en fonction du matériel disponible et de ses choix pédagogiques
- Bien que non obligatoire à ce stade, l'utilisation de bateaux manœuvriers et de bateau directeurs durant la semaine de stage est **vivement recommandée**

### CRITÈRES TECHNIQUES : Je suis capable ...

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	DESCRIPTION DU TEST ET COMMENTAIRES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p><b>D'enchaîner : un embarquement (A), l'écartement du ponton en déplacement latéral (B), la réalisation d'une boucle en 8 (C) et un demi-tour sur place (D).</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de deux bouées pour matérialiser le centre des boucles est un atout</li> <li>• Les centres des boucles du 8 ne peuvent pas être éloignés de plus de 6 longueurs de bateau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement latéral : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilisation de l'appel tracté ou de la godille</li> <li>– L'écartement du ponton doit être suffisant pour permettre le coup de pagaie à gauche et à droite (2 mètres minimum)</li> <li>– Les mains doivent être en pronation</li> <li>– Le creux de la pale est utilisé lors de la traction</li> <li>– La main supérieure reste à proximité du front</li> <li>– Le kayak ne se déplace que latéralement</li> </ul> </li> <li>• Boucle en 8 : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilisation du coup de pagaie circulaire et éventuellement de la gîte (en bateau directeur)</li> <li>– Ne pas faire deux coups de pagaie consécutifs du même côté</li> <li>– Ne pas utiliser la dénég</li> </ul> </li> <li>• Demi-tour sur place : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rotation régulière autour de l'axe vertical du pagayeur</li> <li>– Utilisation de coups de pagaie circulaires amples en nage et en dénég</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>D'effectuer un élan-freinage efficace face à un obstacle, suivi d'un retour précis en marche arrière sur 10 mètres</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan-freinage : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prise de vitesse en coups de pagaie de force croissante et en ligne droite.</li> <li>– Le déclenchement du freinage ne se fait qu'à proximité de l'obstacle (une longueur de bateau)</li> <li>– Freinage en 3 coups de dénég alternés de force croissante, à l'aide du dos des pales</li> <li>– Le kayak reste face à l'obstacle et ne le touche pas.</li> <li>– L'arrêt est total après trois dénég</li> </ul> </li> <li>• Marche arrière : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dénég en alternance gauche-droite</li> <li>– Les corrections de trajectoire se font en coups de dénég circulaires uniquement</li> <li>– La précision est évaluée par l'atteinte d'un point précis désigné préalablement par le moniteur (pied d'un arbre, bouée)</li> <li>– Le kayak est arrêté par quelques coups de pagaie</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>En dessalant, de sortir de mon bateau avec calme, de récupérer mon matériel et de vider mon bateau au bord</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le moniteur est à proximité afin de parer à toute difficulté</li> <li>• La profondeur d'eau doit être suffisante pour permettre un retournement sans risques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sortie du bateau ne commence que lorsque le retournement est complet</li> <li>• Le pontage (éventuel) est enlevé par l'utilisation ad-hoc de la poignée</li> <li>• La sortie du bateau se fait par une bascule avant du corps. Les mains s'appuient sur les rebords de l'hiloire et les jambes sont tendues</li> <li>• Le pagayeur sorti du kayak redresse son embarcation et récupère sa pagaie</li> <li>• Il remorque le matériel vers le bord le plus proche.</li> <li>• Le vidage du bateau est effectué par le pagayeur seul au bord de l'eau (technique spécifique)</li> </ul>



		adaptée par appui sur une pointe et retournement du kayak à la surface de l'eau)
<b>D'avoir cumulé 8 heures de navigation en eau calme dans un style économe avec des changements de directions et d'allures modérés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les allures doivent rester modérées pour privilégier le travail technique et le développement de l'endurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le coup de pagaie est fluide et maintient une allure régulière sans fatigue inutile.</li> <li>Le pagayeur limite les gestes parasites et ne « se bat » pas avec le kayak pour maintenir son cap</li> <li>Les changements de directions se font en maintenant la propulsion</li> </ul>

**CRITÈRES SOCIO-EDUCATIFS : Je suis capable...**

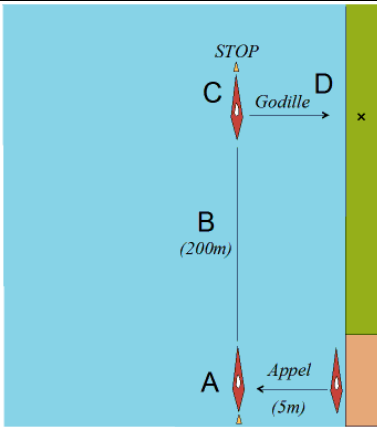
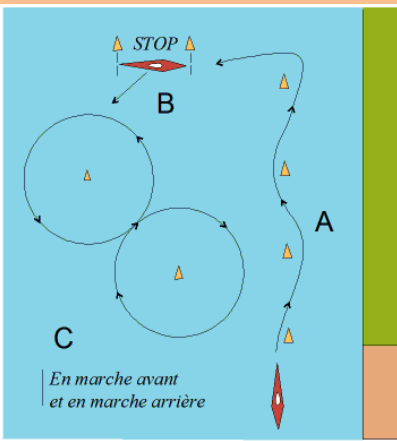
<b>De respecter les horaires</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le stagiaire est à l'heure, au lieu de rendez-vous et en tenue adaptée</li> </ul>
<b>D'être attentif aux difficultés des autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'entraide augmente la sécurité et la progression de chacun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le stagiaire assiste ses camarades dès qu'utile ou nécessaire</li> </ul>
<b>De respecter les règles de navigation indiquées par le moniteur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le stagiaire reste avec le groupe</li> <li>Il évite les abordages quelle que soit la priorité (normalement à tribord ou à l'embarcation la moins manœuvrable)</li> <li>Il évite les zones de navigations interdites ou dangereuses</li> <li>Il respecte les autres usagers du cours (plan) d'eau</li> </ul>

## Grille d'évaluation 2 étoiles : Je suis autonome en eau calme

### Contexte

- L'utilisation de bateaux manœuvriers et de bateau directeurs est obligatoire

### CRITÈRES TECHNIQUES : Je suis capable ...

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	DESCRIPTION DU TEST ET COMMENTAIRES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>En bateaux directeur et manœuvrier, d'enchaîner : un appel tracté sur 5 mètres (A), une ligne droite de 200 mètres en accélération (B), un arrêt efficace (C) et un déplacement latéral en godille sur 5 mètres (D)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enchaînement se fait donc avec un bateau manœuvrier et avec un bateau directeur mais pas forcément durant la même séance. Le moniteur choisira, en fonction de son programme, le moment opportun pour effectuer les épreuves (ex : enchaînement en bateau manœuvrier durant la séance de slalom, enchaînement en bateau directeur durant la séance « rivière »)</li> <li>• Placement de repères visuels à atteindre pour renforcer la motivation et l'auto-évaluation. Cela permet une bonne exécution et une évaluation correcte du cap et des distances</li> <li>• L'accélération sera logiquement plus limitée en bateau manœuvrier mais le maintien de la ligne droite sera, lui, plus complexe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appel tracté : <ul style="list-style-type: none"> <li>– La main supérieure est devant le front</li> <li>– Le kayak reste à plat et ne se déplace que latéralement</li> <li>– Lors de l'appel, le creux de la pale est dirigé vers le kayak</li> <li>– La pagaie ne touche pas le bateau.</li> <li>– La sortie ou le retour de la pale se fait sur la tranche, le creux vers l'arrière</li> </ul> </li> <li>• Ligne droite accélérée : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pas deux coups consécutifs du même côté</li> <li>– Pas de dénég</li> <li>– Trajectoire rectiligne</li> <li>– L'accélération doit être progressive mais visible.</li> </ul> </li> <li>• Arrêt efficace : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arrêt complet en trois coups de dénég alternés</li> <li>– Le kayak ne tourne pas</li> <li>– Utilisation du dos des pales</li> </ul> </li> <li>• Godille : <ul style="list-style-type: none"> <li>– La main supérieure reste au niveau du front</li> <li>– Le kayak reste à plat et ne se déplace que latéralement</li> <li>– Utilisation du creux de la pale</li> <li>– Le mouvement de godille est régulier</li> <li>– La pagaie ne touche pas le kayak</li> </ul> </li> </ul>
<p>En bateau directeur, de réaliser un parcours entre bouées comprenant un slalom serré (A), un arrêt précis (B) puis un 8 à allure régulière (C) tant en marche avant qu'en marche arrière</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce parcours demande un entraînement assidu pour l'exécution en marche arrière sur bateau directeur</li> <li>• Pour le slalom, utilisation de 4 bouées alignées. Ecartement entre 2 bouées = une longueur et demi de kayak maximum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom serré : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pas deux coups de pagaie consécutifs du même côté pour le slalom en marche avant</li> <li>– (Pour le slalom en marche arrière, l'utilisation de coups consécutifs du même côté est acceptée à deux reprises)</li> <li>– L'allure d'exécution doit être la plus constante possible, la rapidité est un facteur secondaire</li> </ul> </li> <li>• Arrêt précis : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arrêt complet en trois coups de dénég (nage) alternés</li> <li>– Le kayak ne tourne pas</li> <li>– Utilisation du dos (creux) des pales</li> <li>– La précision est évaluée par l'atteinte d'un repère matériel indiqué préalablement par le moniteur.</li> </ul> </li> <li>• 8 à allure régulière : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ne pas faire deux coups de pagaie consécutifs du même côté</li> <li>– (Pour la marche arrière, l'utilisation de coups de</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de deux repères matériels (bouées, kayaks si le plan d'eau est calme) permettront de « calibrer » les 8. Distance entre ces deux repères = 6 longueurs de bateau</li> <li>• Les particularités pour l'évaluation des figures en marche arrière sont indiquées entre parenthèses dans le texte</li> </ul>	<p>dénage consécutifs du même côté est autorisé à deux reprises)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ne pas utiliser la dénage (nage)</li> <li>– Bonne utilisation du coup de pagaie circulaire et de la gîte</li> </ul>
<b>D'éviter les chavirages à l'aide d'appuis ou de suspensions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le déséquilibre est provoqué de manière inopinée par une action du moniteur ou d'un partenaire sur la pointe du kayak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Départ avec pagaie en mains, à l'horizontale et à hauteur de l'ombilic. Manche à proximité du ventre</li> <li>– Léger déplacement latéral de la pagaie pour augmenter l'effet de levier. La prise de pagaie ne change pas</li> <li>– Appui avec le dos de la pale.</li> <li>– La pagaie ne touche pas le kayak</li> <li>– Coude à la verticale du poignet</li> <li>– Rétablissement du bateau avant celui du tronc.</li> <li>– Sortie de la pale de l'eau par la tranche</li> <li>– Trois réussites consécutives à gauche et trois réussites consécutives à droite</li> </ul> </li> <li>• Suspension : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Départ tronc droit, pagaie tenue à l'horizontale à hauteur des yeux</li> <li>– Creux de la pale active vers le bas</li> <li>– La pagaie est décalée latéralement pour augmenter l'effet de levier</li> <li>– Le mouvement de rétablissement ne commence que lorsque le tronc est à l'horizontale</li> <li>– Les genoux restent collés aux cales-genoux</li> <li>– Une suspension implique que les coudes se situent sous les poignets</li> <li>– Rétablissement du bateau avant celui du tronc.</li> <li>– Sortie de pale de l'eau par la tranche</li> <li>– Trois réussites consécutives à gauche et trois réussites consécutives à droite</li> </ul> </li> </ul>
<b>D'avoir cumulé 10 heures de navigation dans un style efficace avec des changements de directions et d'allures marqués, les embarquements et débarquements se réalisant parfois sur des berges non-aménagées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les heures de travail technique spécifiques ne sont pas comptabilisées dans ces 10 heures</li> <li>• Le moniteur impose des arrêts « surprises » avec débarquement le long des berges. Ces lieux ne sont pas aménagés mais permettent des débarquements corrects (technique adaptée) sans abimer le matériel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation d'un style efficace, ce qui sous-entend la capacité à adapter au mieux son coup de pagaie aux changements d'allures et aux changements de directions imposés</li> <li>• Débarquements francs et assurés</li> </ul>

#### CRITÈRES SOCIO-EDUCATIFS : Je suis capable...

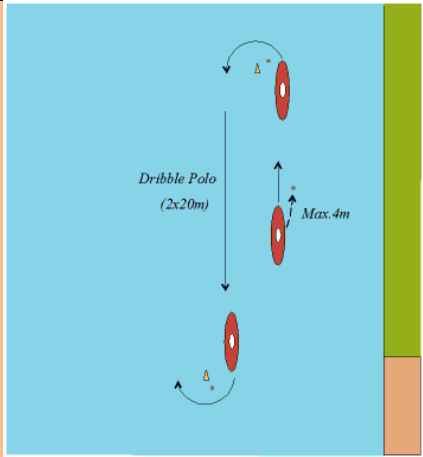
<b>D'aider mon moniteur dans l'entretien du matériel</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stagiaire est responsabilisé, il vide et nettoie correctement les kayaks, il range les bateaux, les pagaies et les gilets aux emplacements prévus</li> </ul>
<b>De ne faire aucune discrimination</b>		
<b>D'aimer l'effort et d'être persévérant</b>		

## Grille d'évaluation 3 étoiles : Je suis performant en eau calme

### Contexte

- L'utilisation de bateaux manœuvriers et de bateau directeurs est obligatoire

### CRITÈRES TECHNIQUES : Je suis capable ...

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	DESCRIPTION DU TEST ET COMMENTAIRES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
En bateaux directeur et manœuvrier, de réaliser l'incidence à droite et à gauche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'incidence se travaillera donc avec un bateau manœuvrier et avec un bateau directeur mais pas forcément durant la même séance. Le moniteur choisira, en fonction de son programme, le moment opportun pour effectuer l'épreuve avec les deux types d'embarcations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancement du virage par une circulaire du côté opposé à l'incidence.</li> <li>• Pale active immergée en avant, creux vers la pointe avant. Angle de 30° environ.</li> <li>• Poignets en hyper-extension.</li> <li>• Bras supérieur fléchi avec main à proximité du visage</li> <li>• Bras inférieur allongé</li> <li>• La pale active crée peu de turbulences sur l'eau.</li> <li>• Le changement de direction est net (virage à 90° en bateau directeur et à 180° en bateau manœuvrier)</li> <li>• Coup de pagaie de relance après l'incidence et du même côté que celle-ci.</li> <li>• Succès des deux côtés à plusieurs reprises (3x min. par côté)</li> </ul>
En bateau manœuvrier et en dribble « kayak-polo », d'effectuer un 20 mètres en aller-retour avec demi-tours à droite et à gauche	 <p style="text-align: center;"><i>Dribble Polo (2x20m)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation d'un kayak manœuvrier uniquement (kayak de polo, de slalom,...)</li> <li>• Le dribble polo consiste à avancer sans avoir le ballon sur soi ou son bateau. Le stagiaire lance donc la balle devant lui, la rattrape puis la relance, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A aucun moment durant le test, le ballon ne doit se trouver à plus de deux longueurs de pagaies du kayakiste.</li> <li>• Les 20 mètres sont effectués en trajectoire droite. Des petits écarts sont permis.</li> <li>• Les demi-tours (un à droite, un à gauche) s'effectuent après chaque longueur de 20 mètres en circulaire et/ou en incidence</li> </ul>
De réaliser la suspension et l'esquimautage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le travail de ces techniques en rivière ou sur plan d'eau pendant des dizaines de minutes peut être fortement inconfortable voir problématique par temps froid.</li> <li>• Les règles de sécurité restent prioritaires. Cette partie de brevet sera donc postposée en cas de risques d'hypothermies, même si cela prive les stagiaires de leur brevet</li> <li>• <b>Lorsque c'est possible</b>, le travail en piscine offrira les conditions idéales (eau chaude et transparente). Les progrès y sont spectaculaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Départ tronc droit. La pagaie est tenue à l'horizontale à hauteur des yeux</li> <li>– Creux de la pale active vers le bas</li> <li>– La pagaie est décalée latéralement pour augmenter l'effet de levier</li> <li>– Le mouvement de rétablissement ne commence que lorsque le tronc est à l'horizontale</li> <li>– Les genoux restent collés aux cales-genoux.</li> <li>– Une suspension implique que les coudes se situent sous les poignets</li> <li>– Rétablissement du bateau avant celui du tronc</li> <li>– Succès à gauche et à droite (3x par côté min.)</li> </ul> </li> <li>• Suspension glissée : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le départ s'effectue avec la pagaie le long du</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de combinaisons isothermiques est une bonne solution intermédiaire</li> <li>• La suspension glissée est une étape dans l'apprentissage de l'esquimautage</li> </ul>	<p>kayak (côté droit pour une suspension glissée à gauche) avec le dos de la pale contre le pont avant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le creux de la pale avant glisse sur la surface de l'eau avec un léger angle (environ 30°) durant la seconde partie du déséquilibre</li> <li>– Le mouvement de rétablissement s'effectue lorsque la pagaie est perpendiculaire au kayak</li> <li>– Travail à gauche et à droite</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquimautage : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Départ identique à la suspension glissée</li> <li>– Le retournement est complet</li> <li>– La pagaie émerge avant le mouvement de tronc pour le rétablissement</li> <li>– La pale active ne plonge pas.</li> <li>– Les genoux restent collés aux cales-genoux</li> <li>– Rétablissement du kayak avant le tronc</li> <li>– Succès répétés à gauche et à droite (3x par côté min.)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>D'avoir cumulé 15 heures de navigation à allures et sur distances très variées avec une recherche constante d'efficacité. Les parcours comprenant des changements de directions parfois très marqués et l'utilisation des prises de vagues latérales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail sur distances courtes à allure rapide</li> <li>• Travail sur distances longues en endurance avec prises de vagues latérales</li> <li>• Les changements de directions sont inopinés et marqués</li> <li>• Respect des limites physiques de chacun. Il ne s'agit pas ici de faire un stage de « travaux forcés ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation efficace des techniques de circulaire, de gîte et éventuellement le gouvernail.</li> <li>• Prises de vague sans abordages (quelques contacts sont possibles)</li> <li>• Style efficace</li> </ul>

**CRITÈRES SOCIO-EDUCATIFS : Je suis capable...**

<p><b>De contribuer à la cohésion du groupe</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stagiaire privilégie l'intérêt du groupe à son propre intérêt.</li> </ul>
<p><b>D'assister une personne ayant dessalé.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il présente sa pointe à un équipier qui effectue le « petit chien »</li> <li>• Il alerte le moniteur.</li> <li>• Il aide à la récupération du matériel.</li> </ul>
<p><b>De participer positivement</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il garde le sourire dans la difficulté.</li> </ul>

## Grille d'évaluation 4 étoiles : Je navigue en eau vive

### Contexte

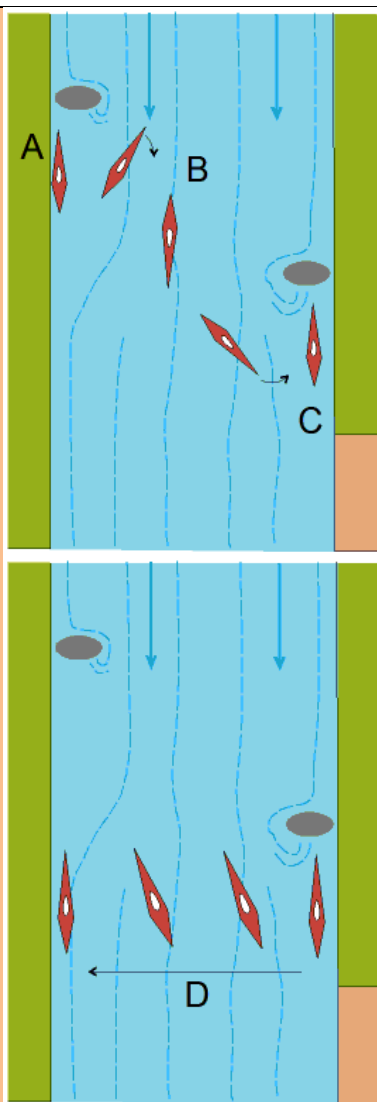
- L'évaluation s'effectue en rivière de classe II-III :
  - Classe II : Assez facile, brefs courants rapides possibles, petites vagues régulières et drossages, manœuvres autour de rochers, sauts de déversoirs campagnards ou de seuils larges et francs. Bonne connaissance des manœuvres en petit courant, sinon risque pour le bateau. Pontage possible mais non indispensable
  - Classe III : Devient difficile, fortes vagues régulières, bon courant dans rapides rocheux, seuils manœuvriers mais bien marqués, bateaux pontés
- Certains critères portent sur la technique en bateau manœuvrier, d'autres sur la technique en bateau directeur
- Comme pour toute pratique en rivière, le port du casque est obligatoire

### CRITÈRES TECHNIQUES : Je suis capable ...

#### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

En bateau directeur, d'enchaîner : un embarquement en zone de courant (A), une prise de courant (B), un stop courant (C) et un bac avant (D). Les manœuvres s'effectuent à gauche et à droite.

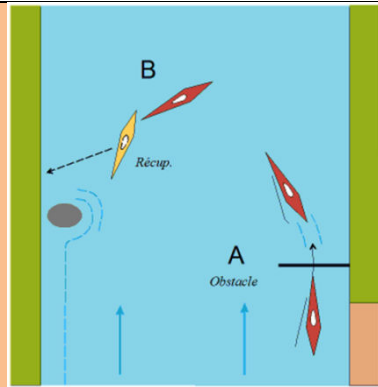
#### DESCRIPTION DU TEST ET COMMENTAIRES



#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Embarquement en zone de courant :
  - Choix d'une zone abritée dans un contre-courant
  - Bateau face à l'amont
  - Pagaie à portée de main
  - Embarquement calme et précis
- Prise de courant :
  - Le kayak vire et la pointe avant rentre dans le courant et fait pivoter l'embarcation.
  - Le pagayeur effectue un appui et utilise correctement la gîte (fesses au courant)
  - Utilisation éventuelle de coups de pagaie circulaires et de l'appel
  - Pas d'utilisation de dénage (sauf si zone étroite ou à courant très faible)
- Stop courant :
  - Entrée franche dans un contre-courant
  - Le pagayeur adapte la gîte selon la position de l'embarcation par rapport au courant et contre-courant (contre-gîte)
  - Pas de déséquilibre
- Bac avant :
  - L'angle que fait l'axe du bateau par rapport au courant et le coup de pagaie sont adaptés de manière à obtenir un déplacement latéral
  - Le déplacement est continu jusqu'à atteindre la rive opposée
  - Usage correct de la gîte

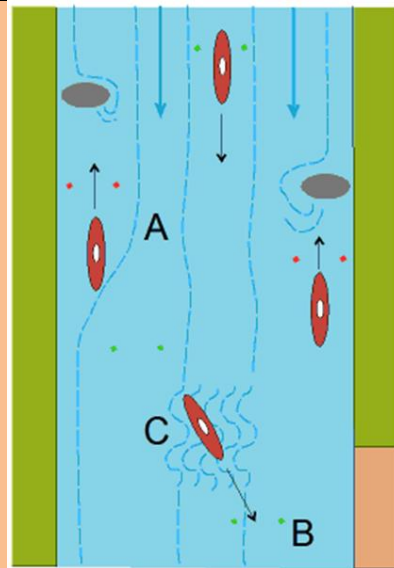
**En bateau directeur, d'effectuer un passage sous obstacle (A) suivi de la récupération d'un bateau dessalé (B)**



- L'obstacle est à 80 cm de hauteur maximum. Il peut s'agir d'une branche d'arbre ou d'une pagaie tenue par un encadant
- Placer un aide sur la berge pour sortir de l'eau le kayak récupéré

- Passage sous obstacle :
  - Passage avec pagaie le long du kayak côté « échappatoire ».
  - La pale active forme un gouvernail à hauteur de la pointe arrière, creux vers le kayak.
  - La pale passive est collée au pont
  - Le pagayeur est fortement penché en avant (protection de la tête), genoux et pieds « calés ».
  - Le kayak vire vers « l'échappatoire » après le passage sous l'obstacle.
- Récupération d'un bateau dessalé :
  - Remise de l'hiloire vers le haut si nécessaire.
  - Poussée du kayak à récupérer vers la rive
  - Maintien du bateau le long de la berge
  - Le pagayeur garde la maîtrise de son propre bateau face au courant

- En bateau manoeuvrier, de réaliser un parcours balisé avec passes imposées comprenant au moins deux passes à contre-courant (A), un décalage (B) et un franchissement de train de vagues (C)



- L'utilisation d'un balisage coloré permet d'identifier clairement les lieux et les sens de passages (rouge= à contre-courant, vert=dans le sens du courant).

- Parcours réussi sans hésitation marquée et avec une technique correcte et efficace

**De réaliser un esquimautage dans un courant lisse**

- Esquimautage complet et efficace
- Réussite à gauche et à droite
- Dès le rétablissement effectué, concentration sur le placement du bateau dans le courant

### CRITÈRES SOCIO-ÉDUCATIFS : Je suis capable...

**De connaître et respecter les règles de compétition en eau vive**

- Connaissance correcte :
  - Des disciplines d'eau vive (descente, slalom) et de leurs spécificités (formes, dimensions et poids des bateaux), de leur chronométrage et calcul des résultats
  - Des règles concernant les passages de portes en slalom
  - Des équipements de sécurité obligatoires

**De juger des dangers de la rivière et d'adapter mon comportement**

- Recherche préalable de renseignements sur le débit actuel, son évolution possible et le débit critique du cours d'eau concerné, et choix le cas échéant d'un autre lieu de navigation

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Repérage préalable et correct des obstacles (chutes d'arbres, rochers, ponts) et des courants (contre-courant, rappels, drossages)</li></ul>
<b>De veiller à la bonne fixation du matériel pour son transport routier</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation correcte des remorques et/ou galeries</li><li>• Utilisation correcte des sangles et élastiques</li><li>• Positionnement correct des bateaux</li><li>• Mise à l'abri du petit matériel</li></ul>