

# Paddle Level

Compétence – Développement - Système

## Contenu pédagogique niveau 2 Kayak

Selon les normes de l'Euro Paddle Pass

26 août 2020

### Impressum

Herausgeber:  
Schweizerischer Kanu-Verband SKV  
8000 Zürich  
Tel: 043 222 40 77  
E-Mail: [paddlelevel@swisscanoe.ch](mailto:paddlelevel@swisscanoe.ch)

La réimpression complète ou partielle ou toute autre publication n'est autorisée qu'à des fins non commerciales et avec mention de la source (Fédération suisse de canoë). Les réactions et la collaboration au document sont souhaitées.

Par souci de simplification, seule la forme masculine est utilisée dans ce texte. La forme féminine est bien entendu toujours incluse.

## Sens et objectif du document

Ce document définit les compétences et les connaissances requises pour le niveau 2 en kayak ou en canoë. Il définit les thèmes, précise ce que l'on entend par là et indique la qualité avec laquelle ces compétences doivent être démontrées.

## Informations générales

Les thèmes sont répartis en 5 groupes pour une meilleure vue d'ensemble :

Exigences de base	Expériences et conditions de base requises pour réussir l'assessment, comme par exemple l'expérience dans le domaine aquatique.
Préparation	Thèmes concernant la préparation de la randonnée, le matériel ou la manipulation du matériel.
Technique	Thèmes concernant la technique de pagaie et des embarcations.
Sécurité	Thèmes concernant les techniques d'auto-sauvetage et de sauvetage de tiers ainsi que la sécurité générale, en particulier les thèmes préventifs.
Environnement	Thèmes concernant l'influence des pagayeurs sur l'environnement ou la société, ou les prescriptions normatives.

Les compétences et les connaissances peuvent être de qualité variable. Les 3 niveaux de qualité suivants sont utilisés dans les documents :

Explication de l'aptitude	Explication des connaissances	Qualité
Le contenu de l'enseignement correspond aux exigences minimales dans des conditions simples.	Connaissances fondamentales	simple
Le contenu de l'enseignement peut être consulté à plusieurs reprises avec une qualité constante et dans des conditions modérées.	Connaissances approfondies dans un domaine spécifique	routine
Le contenu de l'enseignement peut être présenté à tout moment au plus haut niveau, même dans des conditions extérieures très exigeantes.	Connaissances élevées des relations et des interdépendances	démonstration

Un niveau est considéré comme atteint lorsque tous les points énumérés ci-dessous sont présents dans la qualité prescrite.

<b>Paddle Level 2 Kayak</b>		<b>Qualité</b>
<b>Conditions de base</b>		
<b>La déclaration sur la santé dans le sport est signée</b>	La déclaration de santé sportive selon le niveau est signée avant l'évaluation/le cours de formation. L'organisateur peut l'adapter.	sans objet
<b>Condition physique pour des sorties de 2 heures</b>	Le candidat peut pagayer pendant 2 heures en eaux calmes 2 ou 3, avec une courte pause. Il n'est pas nécessaire de passer cette épreuve séparément, elle est automatiquement couverte par tous les autres points.	routine
<b>Avoir déjà fait des randonnées plus longues jusqu'à l'eau calme 3</b>	5 sorties en canoë dont 2 sorties en canoë sur au moins de l'eau calme 3 (env. 15 km) au cours des 2 dernières années, preuve dans le carnet de route.	simple
<b>Eau calme 2 ou 3 ou lac avec vent et vagues</b>	Toutes les compétences aquatiques sont enseignées sur l'eau calme 2 ou 3 ou sur le lac avec un léger vent et des vagues.	sans objet
<b>Formulaire d'évaluation</b>	Les formes d'évaluation sont décrites dans le document "Évaluations".	sans objet
<b>Préparation</b>		
<b>Choisir le bon kayak</b>	Le candidat connaît le kayak adapté à son domaine d'utilisation. Il est capable de le préparer de manière autonome pour une utilisation sûre (manœuvrable et équipé de manière à ce que le kayak ou le canoë ne coule pas, même après un chavirage). Le candidat connaît les éléments de sécurité de son kayak (par ex. boucles de sauvetage, lignes de vie, flotteurs) et ceux-ci sont en état de fonctionnement.	simple
<b>Personnaliser son kayak et ranger son matériel en toute sécurité</b>	Le candidat connaît sa position assise personnelle optimale dans le kayak et l'adapte en conséquence. Le matériel supplémentaire est rangé dans le kayak de manière à ne pas gêner le candidat pour sortir du kayak en cas de chavirement. Si nécessaire, le matériel est emballé de manière étanche.	simple
<b>Entretien et contrôle du kayak/canoë après utilisation</b>	Le candidat sait comment entretenir son kayak après son utilisation. Il contrôle le bon état de son kayak après la sortie. Le candidat connaît les différents engins de sport à pagaie et leur utilisation.	simple
<b>Manipulation de la jupe</b>	Le candidat maîtrise la manipulation de la jupe. La languette pour l'ouverture d'urgence est toujours accessible de l'extérieur. La jupe est d'abord placée à l'arrière, puis tendue vers l'avant.	routine
<b>Vêtements adaptés à la sortie et aux conditions météorologiques</b>	Le candidat s'habille de manière adaptée à la situation et tient compte des particularités des longues randonnées.	simple
<b>Planification autonome des sorties</b>	Le candidat a déjà effectué des sorties en autonomie. Il connaît les informations sur les cours d'eau. Il peut planifier des excursions d'une demi-journée avec un groupe de pagayeurs de même niveau. Le candidat connaît les aspects relatifs à la sécurité à son niveau et veille à avoir suffisamment de réserves lors de la planification. Il connaît le carnet de route et sait l'utiliser. Lors de randonnées plus longues, des pauses sont prévues.	simple

<b>Soulever et porter un kayak sans danger pour la santé</b>	Le candidat fait preuve d'une capacité à soulever, porter et déposer le kayak sans aide et sans danger pour la santé. La force provient des jambes et non du dos.	simple
<b>Sicherer Kajaktransport auf dem Auto</b>	Transport sécurisé du kayak sur la voiture	routine
<b>Technique</b>		
<b>200m en ligne droite avec une technique de pagaie efficace et s'arrêter</b>	Le candidat tient le kayak en ligne sur une distance de 200 mètres. Se tenir droit et de manière naturelle. Démonstration d'un rythme de pagaie fluide. Un début de rotation du buste est visible. Le candidat maintient le kayak en ligne droite pendant toute la durée de l'épreuve. 50 mètres du parcours sont parcourus à un rythme rapide. Le candidat est capable de transférer la force de la pagaie au kayak via le tronc et les jambes. L'arrêt du kayak à pleine vitesse doit être démontré. Le mouvement du kayak dans une autre direction doit être visible en l'espace de quatre coups de pagaie. Lors de l'arrêt, la pression de l'eau se situe sur le côté ventral de la pagaie.	routine
<b>Pagayer 25m en arrière jusqu'à un point défini et s'arrêter</b>	Le candidat fait la démonstration d'un pagayage en arrière contrôlé à une vitesse appropriée vers un point prédéfini sur une distance de 25 mètres. La rotation des hanches et le regard dans le sens de la marche sont visibles, le côté de pression de la pagaie est le côté ventral. Le bateau est amené à l'arrêt en 4 coups de pagaie.	routine
<b>Déplacer le kayak latéralement</b>	Le candidat déplace le kayak de 5 mètres sur le côté. Cela peut être démontré par un wrigging ou une traction. Le mouvement du kayak est continu et contrôlé. Le haut du corps est tourné dans la direction de la pagaie. Le bras supérieur n'est pas plus bas que la hauteur des épaules. Le bras inférieur est tendu au début de la traction ou du wrigging, la main supérieure sert uniquement de point d'appui, la pagaie est aussi verticale que possible dans l'eau.	simple
<b>Rotation avec appui profond sur la pagaie à partir du déplacement</b>	Le kayak doit être retourné par une circulaire suivie d'un appui profond sur la pagaie. Le virage est amorcé par une circulaire puissante et efficace sur le côté extérieur du virage. La transmission de la force par le tronc et les jambes est évidente. Le kayak est penché sur le côté intérieur du virage et la pagaie est placée dans un support de pagaie profond, la pale de la pagaie est à hauteur de hanche ou un peu plus en avant. La pagaie est aussi parallèle à l'eau que possible, dans la mesure où le kayak le permet. Le côté ventral de la pale repose sur l'eau. Le kayak effectue un virage lent et stable. Ceci est montré des deux côtés.	simple
<b>Pagayer un 8 avec des coups de base et des circulaires</b>	Le candidat pagaie avec des coups de pagaie fluides une figure imposée en 8 avec des coups de base et des circulaires afin de démontrer les aptitudes de base à manœuvrer le kayak. Le candidat essaie de réaliser la figure le plus rapidement possible sans trop compromettre sa technique. La transmission de la force par le tronc et les jambes est évidente.	simple

<b>Savoir appliquer de la technique du gouvernail</b>	Accélérer le kayak jusqu'à une bonne vitesse, puis le diriger en ligne droite à travers un espace au moyen de la technique du gouvernail. Si le kayak est équipé d'une barre, le candidat connaît la barre et sait l'utiliser. Accélérer le kayak jusqu'à une bonne vitesse, puis le diriger en ligne droite à l'aide de la barre.	simple
<b>Savoir stabiliser le kayak avec un appui profond sur la pagaie, approches d'autres techniques d'appui</b>	Le kayak est placé dans une position instable et ramené en position horizontale au moyen d'un appui efficace et profond sur la pagaie. Le kayak est mis en position stable par une flexion latérale des hanches et non par une extension des bras. Les débuts de la stabilisation du kayak au moyen d'un wrigging plat sont montrés. Le kayak doit être sorti de la position stable en prenant de la carre. Le manche de la pagaie est le plus horizontal possible, la surface creuse de la pagaie est sur l'eau, à chaque changement de direction de la pagaie, la pagaie est tournée de manière à ce qu'il n'y ait pas d'eau sur le dessus de la pagaie. Les deux bras sont naturellement pliés. A ce niveau, le candidat doit pouvoir démontrer le wrigging comme équilibre et exercice de contrôle de la pagaie.	simple
<b>Savoir avancer de manière stable sur la tranche</b>	Le candidat peut pagayer sur une distance d'au moins 10 mètres de manière relativement stable avec un angle de 30 degrés. Le centre de gravité du corps reste centré sur le kayak. Cela est démontré des deux côtés.	simple
<b>Sécurité</b>		
<b>Connaissance et prise en compte des dangers lors de longues randonnées</b>	Le candidat a connaissance des dangers lors de longues randonnées (en particulier les barrages, les crues, le cours de la rivière, les branches ou autres obstacles dans l'eau, etc.) sur eaux calmes 3 et sur lac avec houle. Le candidat a des connaissances de base des facteurs d'influence sur la sécurité (cours d'eau et environnement, matériel et personnel). Le candidat a des connaissances de base sur la manière d'acquies des réserves de sécurité pour pratiquer le sport de pagaie en étant conscient de la sécurité. Dans le courant, le candidat se tient à l'écart des branches, des cordes et autres éléments qui sont submergés. Il fait également attention aux changements de temps qui peuvent influencer son parcours.	simple
<b>Port du gilet de sauvetage</b>	Le candidat porte toujours un gilet de sauvetage adapté (aide à la flottabilité, flottabilité minimale de 50N, selon la norme SN EN ISO 12402-5 ou SN EN 393). Le gilet de sauvetage est ajusté de manière à pouvoir être retiré de l'eau en cas de perte de connaissance.	routine
<b>Nager avec un gilet de sauvetage sur une eau agitée</b>	Le candidat peut nager 100 m avec un gilet de sauvetage sur une eau plate avec de légères vagues ou sur une eau à dents. Pas de limite de temps.	simple
<b>Auto-sauvetage et récupération du kayak et du matériel</b>	2 : Le candidat chavire et sort de l'eau sans précipitation. Le contact avec le kayak est rapidement rétabli. La pagaie reste sous contrôle ou le candidat nage avec le kayak vers la pagaie. Le candidat nage environ 10 m jusqu'à la rive. Pour vider le kayak, il est permis de demander de l'aide, le candidat conserve le commandement.	routine
<b>Remise à l'eau en eau profonde avec de l'aide</b>	Sauter hors du kayak en eau profonde, en gardant le contact avec le kayak. Remonter dans le kayak. Le candidat peut accepter l'aide d'une deuxième personne.	simple

<b>Savoir se redresser avec la pointe d'un autre kayak</b>	Le candidat est dans l'eau dans un kayak retourné et se redresse à l'aide de la pointe d'un autre kayak en pliant les hanches.	Simple
<b>Premières bases du sauvetage de tiers</b>	Le candidat participe à un exercice de sauvetage en eau profonde sans assistance. Le candidat est capable de remorquer un sauveteur sur 50 mètres (le sauveteur se tient à la bosse de sauvetage avec son kayak). De plus, le candidat peut aider quelqu'un à remonter dans son kayak.	Simple
<b>Environnement</b>		
<b>Se comporter selon les règles de base du canoë-kayak</b>	Le candidat connaît les règles de base du pagayage (voir document ASC) et se comporte toujours en conséquence. Il est capable de restituer le contenu du document avec ses propres mots.	Routine
<b>Débarquement adapté à la situation</b>	Le candidat fait preuve d'un débarquement correct en fonction du vent, du courant et du type de ponton ou de rive. Le contrôle doit être maintenu pendant le débarquement. Aucun dommage n'est causé à la rive ou au matériel. Lors du trajet vers la rive, il ne laisse pas de traces permanentes.	Routine