ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband
CH – 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
WEBSEITE swisscanoe.ch

Paddle Level 2 Kayak

Des descriptions plus détaillées de chaque point sont disponibles dans le document "Contenu d'apprentissage".

		Pagayeur*/ Examinateur*	P	E
Exigences de base				
Santé sportive	Je suis en bonne santé et suffisamment en forme physiquement pour le niveau à remplir.			
Condition sportive	Ma condition physique est suffisante pour deux heures de navigation en eaux calmes 2 ou 3.			
Cours d'eau	J'ai déjà effectué au moins 5 sorties, dont 2 longues (env. 15 km) sur des eaux calmes de niveau 3 au cours des deux dernières années. Je tiens un carnet de route pour mes randonnées.			
Préparation				
Choix de l'équipement	Je sais quels types de bateaux sont utilisés à quel moment et je connais leurs éléments de sécurité typiques. Avant une sortie, je contrôle ces éléments de manière autonome. Je sais régler mon kayak en fonction de mes besoins.			
Vêtements	Je m'habille en fonction des conditions météorologiques et de la longueur de la randonnée.			
Planification des sorties	J'ai déjà organisé mes propres petites randonnées avec des pagayeurs de mon niveau. Je connais les informations sur les cours d'eau et la sécurité et je planifie avec suffisamment de réserves. Je tiens un carnet de route pour mes randonnées.			
Transport	Pour soulever et porter mon kayak, j'utilise des techniques respectueuses de ma santé. Je peux le faire sans aide.			
Sécuriser	Je peux fixer un kayak sur le toit d'une voiture ou d'une remorque en toute sécurité et sans dommages. Je peux ranger du matériel supplémentaire en toute sécurité.			
Technique				
Aller tout droit et s'arrêter	Je peux parcourir une distance de 200m dont 50m à un rythme rapide. Ma technique de pagaie est efficace, un début de rotation du haut du corps est perceptible. J'amorce les changements de direction et les arrêts avec des coups efficaces.			
Pagayer en arrière et s'arrêter	Je peux pagayer en arrière sur une distance de 25 m jusqu'à un point donné. J'amorce les changements de direction et les arrêts avec des coups efficaces.			
Déplacement latéral	Je peux déplacer mon kayak latéralement sur 5 m de manière efficace en tirant et en godillant.			
Circulaire- écart	Je peux tourner mon kayak des deux côtés à l'aide d'une circulaire et et d'un écart.			
Faire un 8 en marche arrière	Je peux montrer que je maîtrise les circulaires et les écarts en faisant un 8 en marche arrière.			
Technique du gouvernail	Je sais utiliser la technique du gouvernail (avec la pagaie) de manière ciblée. Si mon kayak est équipé d'un système avec gouvernail, je sais comment l'utiliser efficacement.			

Appui avec la pagaie	Je peux mettre mon kayak au maximum sur la tranche en position à plat avec un appui profond. En outre, j'ai une première expérience avec l'appui en surface.		
Avancé sur la tranche (le Dahu)	Je peux faire avancer mon kayak de manière stable sur la tranche sur une distance de 10 mètres.		
Sécurité			
Reconnaître les dangers et en tenir compte	Je connais les dangers qui peuvent survenir lors de randonnées longues ou courtes et je les intègre dans ma planification. Lors de la préparation, je crée consciemment des réserves et je considère tous les facteurs d'influence (homme, matériel, environnement).		
Port d'un gilet de sauvetage	Je porte toujours un gilet de sauvetage conforme aux normes. Il me permet de sortir de l'eau en cas de perte de connaissance.		
Obstacles dans l'eau	Lorsque je nage ou que je pagaie, je me tiens à l'écart des obstacles submergés.		
Natation	Je peux nager 100 m en eau libre avec un gilet de sauvetage.		
Auto-sauvetage et récupération	En cas de chavirage, je suis capable d'effectuer un auto-sauvetage. Je sors de mon kayak sans me presser et j'amène mon matériel en toute sécurité jusqu'à la rive située à environ 10 mètres. Là, je sais comment remettre mon embarcation en état de marche et je demande de l'aide si nécessaire.		
Remise à l'eau après un chavirage	Je peux remonter dans mon kayak chaviré en eau profonde. L'aide d'une autre personne dans l'eau est autorisée.		
Se redresser avec un coup de hanche	Après un chavirage, à l'aide d'une pointe de bateau, je suis capable d'un coup de hanche de me redresser.		
Sauvetage d'un tiers	Je suis capable de remorquer une personne en train de nager, y compris son kayak et sa pagaie, sur au moins 50 m avec mon kayak. J'aide une personne qui a chaviré à remonter dans son kayak en eau profonde.		
Environnement			
Aspects juridiques et règles de base pour pagayer en respectant la nature	Je connais les règles de base des sports de pagaie et suis capable de les reproduire de manière autonome. En outre, je connais les règles d'arrimage du chargement. Je respecte toujours ces règles.		
Embarquement et débarquement	Je peux embarquer et débarquer en fonction de la situation, sans que mon matériel ou la rive ne subisse de dommages.		

Commentaires

	Pagayeur/Pagayeuse	**Examinateur**
Numéro SKV (si disponible)		
Nom		
Prénom		
Date/Signature		