

# Paddle Level

Compétence – Développement - Système

## Contenu pédagogique niveau 1 kayak/canoë

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 1 de pagaie 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'évaluation, comme par exemple l'expérience dans le domaine aquatique.
Préparation	Thèmes concernant la préparation de la sortie, 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 1 Kayak/Canoë</b>		<b>Qualité</b>
<b>Conditions de base</b>		
<b>La déclaration de santé sportive 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 d'une heure</b>	Le candidat est capable de pagayer pendant 1 heure en eau calme 1 ou 2 sans pause prolongée. Cette compétence n'a pas besoin d'être validée séparément, elle est automatiquement couverte par tous les autres points.	Simple
<b>Lac sans vent ni vagues ou jusqu'à eau classe 2</b>	Toutes les compétences aquatiques sont démontrées sur le lac sans vent ni vagues ou jusqu'à l'eau calme 2.	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/canoë</b>	Le candidat connaît le kayak ou le canoë adapté à son domaine d'utilisation. Il est capable de le préparer de manière autonome pour une utilisation sûre (manœuvrable et équipé de manière que le kayak ou le canoë ne coule pas, même après un chavirage)	Simple
<b>Ajuster son kayak/canoë et sa pagaie</b>	Le candidat connaît les possibilités de réglage du kayak ou du canoë et de la pagaie pour les adapter à ses propres besoins et les utilise. Le candidat sait comment ranger le matériel en toute sécurité dans/sur le kayak ou le canoë.	Simple
<b>Entretien et contrôle du kayak/canoë après utilisation</b>	Le candidat sait comment entretenir son kayak ou son canoë après utilisation. Il contrôle le bon état de son kayak ou canoë après la course.	Simple
<b>Manipulation de la jupe (uniquement pour le kayak)</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.	Simple
<b>Protection contre les intempéries pour pagayer</b>	Le candidat s'habille de manière adaptée à la situation (protection contre les rayons UV, protection contre le froid)	Simple
<b>Début de la planification d'une randonnée avec des instructions</b>	Le candidat est capable de planifier lui-même de petites excursions en suivant des instructions. Il s'informe avant le voyage auprès de prestataires locaux et suit leurs recommandations.	Simple
<b>Soulever et porter un kayak/canoë avec une aide compatible avec sa santé</b>	Le candidat fait preuve d'un soulèvement, d'un portage et d'une dépose du kayak/canoë compatibles avec sa santé. La force provient des jambes et non du dos. L'utilisation d'une aide est recommandée.	Simple
<b>Sécuriser le kayak/canoë après la course</b>	Le candidat comprend le concept d'arrimage d'un kayak ou d'un canoë après une sortie. Soit en le rangeant de manière sûre, soit en l'attachant avec un nœud sûr.	Simple

<b>Technik</b>		
<b>50m en ligne droite et s'arrêter</b>	Le candidat maintient le kayak ou le canoë en ligne sur une distance de 50 mètres. Une certaine déviation de la trajectoire est attendue, mais le kayak ou le canoë doit toujours être dans un mouvement vers l'avant. Le candidat montre les prémices d'une posture efficace et respectueuse de la santé. La pression de l'eau lors du coup de base se situe du côté creux de la pale de la pagaie. La phase de traction de la pale de la pagaie va jusqu'à la hanche environ. L'arrêt du kayak ou du canoë à pleine vitesse doit être démontré. Le mouvement du kayak ou du canoë dans une autre direction doit être visible en l'espace de quatre coups de pagaie. Lors de l'arrêt, la pression de l'eau est exercée sur le côté ventral de la pagaie.	Simple
<b>Pagayer en arrière sur une distance de 25 m et s'arrêter</b>	Le kayak ou le canoë doit être pagayé en arrière sur une distance de 25 mètres. L'environnement dans le sens de la marche est toujours sous contrôle. Le côté de pression de la pagaie est le côté ventral, un début de rotation du torse est visible. L'arrêt du kayak ou du canoë à pleine vitesse doit être démontré. Le mouvement du kayak ou du canoë dans une autre direction doit être visible en quatre coups de pagaie.	Simple
<b>Première approche du déplacement latéral du kayak/canoë</b>	Une légère torsion du buste vers la pagaie est visible. Toute la pagaie doit être immergée, le manche de la pagaie est le plus vertical possible. Une phase de récupération avec la pale dans ou hors de l'eau est acceptée. Un mouvement latéral clair du kayak ou du canoë est visible, une légère déviation vers la pointe ou l'arrière est acceptée.	Simple
<b>Savoir utiliser la circulaire et l'écart</b>	Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec des circulaires et des écarts appropriés en avant et en arrière. La rotation du corps doit être visible. La transmission de la force par le tronc et les jambes est visible.	Simple
<b>Pagayer un 8 avec des coups de base et des circulaires</b>	Le candidat pagaie une figure en 8 imposée, avec des coups de base et des circulaires, afin de démontrer les aptitudes de base à manœuvrer un kayak ou un canoë.	Simple
<b>Première utilisation de la technique du gouvernail</b>	Pendant le mouvement vers l'avant du kayak ou du canoë, la pagaie est utilisée d'un côté. La pagaie doit être presque entièrement immergée, le bras avant détendu au niveau du ventre, le manche de la pagaie est parallèle au kayak ou au canoë. Le kayak ou le canoë doit rester droit avec la pagaie toujours du même côté du kayak ou du canoë.	Simple
<b>Appui profond avec la pagaie pour éviter le chavirage</b>	Le kayak ou le canoë est incliné jusqu'à ce qu'il chavire presque, puis ramené en position de base à l'aide d'un appui profond sur la pagaie. Le kayak ou le canoë est amené en position stable principalement par une flexion latérale des hanches et non par une extension des bras.	Simple
<b>Savoir pagayer sur la tranche</b>	Le candidat est capable de poser le kayak ou le canoë sur une arête de manière bien visible depuis le départ et de donner au moins 4 coups de pagaie réguliers sans tomber à plat avec le kayak ou le canoë.	Simple

<b>Sécurité</b>		
<b>Prise en compte des dangers lors des excursions ou reconnaissance précoce de ceux-ci</b>	Le candidat connaît les principaux dangers liés à la randonnée tels que le cours d'eau (difficulté, température), le trafic maritime, la météo, le rangement du matériel en toute sécurité dans/sur le kayak ou le canoë ou sait comment les reconnaître à temps. Le candidat connaît l'influence des changements de temps et agit en conséquence, par exemple lorsque le vent et les vagues se lèvent.	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>100m de natation sur eau plate ou en piscine couverte</b>	Le candidat peut nager 100 m en eau peu profonde ou en piscine couverte sans aide à la natation. Pas de limite de temps.	Simple
<b>Auto-sauvetage et récupération du kayak/canoë et du matériel</b>	Le candidat est capable d'effectuer un auto-sauvetage en cas de chavirement. Le candidat chavire et sort de l'embarcation sans précipitation. Le contact avec le kayak/canoë est rapidement rétabli. La pagaie reste sous contrôle ou le candidat nage avec le kayak/canoë vers la pagaie. Le candidat nage vers la rive. Pour vider le kayak/canoë, il est permis de demander de l'aide, le candidat conserve le commandement.	Einfach
<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 le document SKV) et se comporte toujours en conséquence. Il ne doit pas être capable de restituer tout le contenu du document avec ses propres mots, mais doit connaître les points les plus importants.	Simple
<b>Amarrage et débarquement adaptés 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.	Simple