

Niveau KEC-1

Durée du cours: 1 journée (6 heures minimum)

Objectif général: Sensibilisation à ce qu'est le kayak d'eau vive et en acquérir les bases.

Objectifs spécifiques:

1. L'élève sera introduit à l'histoire générale du kayak au cours des âges. L'élève devra pouvoir identifier les différentes parties d'un kayak et d'une pagaie, de même que porter (seul ou à deux) et vider son kayak.

2. L'élève doit être en mesure d'assurer sa sécurité ainsi que de récupérer son équipement.

(Dessalage et récupération, communication,)

3. L'élève doit être capable de pagayer en ligne droite sur 25m vers l'avant, 10m vers l'arrière et 5m latéralement.

(Propulsion circulaire, propulsion, rétropropulsion, appel latéral)

4. L'élève doit être capable de stabiliser son embarcation après un déséquilibre.

(Appui en poussée)

5. L'élève doit être capable d'exécuter un parcours précis en eau calme.

(Contrôle de gîte, direction et virage sur appui en poussée)

6. L'élève doit avoir survolé les notions de l'esquimautage.

(Sensibilisation)

I- Les notions théoriques

- Introduction au kayak (historique, parties du kayak).
- Notions générales (pagaie, portage, embarquement, débarquement, dessalage, vidage de l'embarcation, sécurité).

II- Les techniques de base

- Propulsion circulaire
- Rétropulsion circulaire
- Propulsion
- Rétropulsion et coup d'arrêt
- Appel latéral actif (traction ou godille)
- Utilisation contrôlée de la gîte
- Appui en poussée
- Notions de base de l'esquimautage
(*visualisation*)
- Communication (arrêt, voie libre oui, non)

I- Les notions théoriques

1. Introduction au kayak (Historique, parties du kayak, sécurité)

Historique :

Dans cette partie, nous traitons de l'origine du kayak. C'est au peuple inuit que nous devons le kayak à l'origine. Ils étaient faits de peau de phoque et d'os de baleine. Leur utilité principale était la chasse et le transport de nourriture. Les kayaks ressemblaient énormément au kayak de mer que nous connaissons aujourd'hui (plus de 5 mètres de long et effilés).

Depuis, les kayaks ont beaucoup évolué. On les utilise maintenant en majorité à des fins récréatives. Contrairement à ses ancêtres, le kayak moderne est fait de polyéthylène. Un plastique léger et résistant ayant permis la conception de kayak aux formes des plus variées. Il existe plusieurs disciplines de kayak d'eau vive tel que : le slalom, la descente, le rodéo (freestyle), le surf et la haute-rivière (creek).

Les parties du kayak:

- L'hiloire
- L'étrave
- Le talon
- La coque
- Les carres
- Les anneaux de bosses (poignées)
- Le pontage
- Le bouchon
- Les chandelles
- Le siège
- Les cales-cuisses
- Les cale-pieds
- Les cales-hanches

Les parties de la pagaie:

- Le manche
- Les pales
- La tranche (interne et externe)
- Le bout et parfois l'embout (renfort)
- L'épaule
- Le collet

Les parties de la jupette:

- Le tunnel
- Le pont
- La poignée/parfois sangle d'implosion
- Le joint d'étanchéité

Les équipements de base:

- Le kayak
- La veste de sauvetage
- Le casque
- La pagaie
- La jupette
- Les ballons de pointes
- Le sac-à-corde et le sifflet

2. Notions générales

2.1. La pagaie

But : Connaître la base de l'utilisation de la pagaie

Note : Une pagaie se bouge principalement sur deux axes : transversal et longitudinal. Ainsi, on dira que l'obliquité du manche se fait sur l'axe longitudinal (avant/arrière) ; tandis que l'inclinaison du manche se fait le long de l'axe transversal (gauche/droite ou intérieur/extérieur).

2.1.1 Maintien de la pagaie (manche droit)

La prise est la base du coup de propulsion. Une mauvaise prise a des répercussions néfastes sur toute la chaîne musculaire et articulaire du bout des doigts jusqu'aux épaules.

Tenez la pagaie à l'horizontale à bout de bras devant vous; le manche doit reposer sur la courbe de la première phalange des deux pouces. Pointez vos doigts vers l'avant sans enserrer le manche; maintenant, pointez vers l'extérieur et enserez le manche. Seuls l'index et le majeur devraient tenir le manche; annulaire et auriculaire ne doivent que s'y déposer.

Il est certain qu'au début vous ne pourrez maintenir cette tenue en situation de stress; patience et persévérance sont la clef. En passant, cette position est celle recréée par un manche ergonomique.

2.1.2 Prise de la pagaie (manche droit)

C'est l'écartement des mains sur le manche. Il est important de comprendre que l'écartement suppose des notions de levier (force et masse). L'écartement influence également les forces transmises aux segments de poussée et de traction sur le manche; à ce propos, la prise est invariable sur un manche ergonomique.

Peut importe la longueur de votre pagaie, la prise varie selon plusieurs paramètres : physiologiques, environnementaux (vent arrière ou de face), surfaces et designs des pales...) Tenez votre pagaie sur votre tête et normalement vos avant-bras devraient se situer entre 11heure et 1heure, la verticale étant midi, selon le respect des paramètres analysés ou rencontrés. 90% des gens ont les bras légèrement vers l'intérieur. Les mains sont à la même distance des pales de chaque côté.

2.2 Le portage

But : Transporter son kayak de façon sécuritaire

Manipulation en solo

- o Saisissez l'embarcation d'une main par l'hiloire et soulevez-la pour trouver le point d'équilibre.
- o Maintenez le dos en position droite et non désaxée.
- o Placez l'embarcation sur vos cuisses et balancez-le pour porter le l'hiloire sur l'épaule. Vous pouvez aussi soulever une des pointes en conservant l'autre au sol et glisser l'épaule dans l'hiloire.
- o Équilibrez l'embarcation sur l'épaule, tout en la maintenant avec votre main.
- o La main libre peut servir à transporter la pagaie. On peut aussi placer la pagaie à l'intérieur du bateau pour permettre à la main libre de porter des bagages.

À retenir :

- o Portez des chaussures adaptées à l'activité soient, fermées et qui tiennent aux pieds.

2.4 L'embarquement

But : Embarquer dans son kayak de façon sécuritaire.

Comment faire :

- Mettez le bateau parallèle à la rive.
- Déposez la pagaie perpendiculairement au kayak, sur l'arrière de l'hiloire. Une pale est posée à plat sur la rive (dos contre le sol) afin d'obtenir deux points d'appui, soient la rive et le bateau.
- Les mains prennent appui sur le manche. Une main enserre l'hiloire et le manche, tandis que l'autre est appuyée sur le manche à l'extérieur du bateau vers la rive. Le poids repose sur ces deux appuis, mais un peu plus, 70%, sur le manche.
- Tout en conservant le poids sur la pagaie, glissez les jambes à l'intérieur du kayak.

À retenir :

- Vous faites dos à la pagaie.

2.5 Le débarquement

But : Sortir de l'embarcation de façon sécuritaire.

La technique de débarquement est la même que celle d'embarquement; la routine n'est exécutée qu'en sens inverse. Il faut bien sûr retenir le kayak une fois que l'on est sorti avant qu'il ne s'éloigne avec le courant.

2.6 Le dessalage

But : Sortir de l'embarcation retournée de façon sécuritaire et contrôlée.

Le dessalage est une manœuvre de sécurité de base par laquelle tous les débutants doivent passer. La sortie du bateau doit être acquise, automatisée et maîtrisée afin d'éviter les blessures, les bris ou pertes d'équipement que peut occasionner un dessalage non contrôlé.

Comment faire :

- Chavirez l'embarcation.
- Penchez-vous vers l'avant pour protéger le visage du lit de la rivière.
- Tenez la pagaie d'une main et attrapez la poignée de la jupette de l'autre.
- Tirez fermement la poignée vers l'avant pour dégager la jupette de l'hiloire et dégager les côtés de la jupette en tirant vers vous.
- Placez les mains chaque côté du kayak, au niveau des hanches, en tenant toujours la pagaie.

- Gardez les jambes allongées à l'intérieur du kayak et poussez les fesses hors de l'embarcation. Les jambes suivront sans pour autant s'écorcher sur les rebords de l'hiloire.

À retenir :

- Tête vers l'avant.
- Rester calme.
- Tirer la poignée de la jupette.
- Sortir de son kayak.
- Récupérer son équipement.

2.7 Le vidage de l'embarcation

But : Vider l'eau de l'embarcation.

Comment faire s'il y a un bouchon :

- Videz le surplus d'eau par l'hiloire en montant la pointe avant sur la berge et en soulevant la pointe arrière.
- Une fois le kayak allégé, dévissez le bouchon et soulevez-le sur la pointe arrière ; laissez-le s'égoutter.

Comment faire s'il n'y a pas de bouchon :

- Videz le surplus par l'hiloire.
- Montez la pointe avant sur la berge.
- Retournez le kayak sur les pontages.
- Allez à la pointe arrière et soulevez-la avec vos jambes.
- Faites la bascule: en haut, en bas, en haut, en bas...

Si vous avez les bras longs et une bonne force physique, vous pouvez soulever le bateau retourné par le centre et le faire basculer sur votre cuisse.

À retenir :

- Prenez le temps de vider le surplus.
- Pliez les genoux pour soulever l'embarcation

2.8 L'auto récupération (en eau calme)

But : Récupérer son équipement en lieu sûr à la nage et de façon sécuritaire.

Comment faire :

- Nagez vers la rive en tenant d'une seule main, à la fois votre pagaie et votre kayak par l'anneau de bosse. Le kayak est maintenu retourné.
- Servez-vous de votre bras libre et de vos jambes (style marinière) pour nager.

À retenir :

- Tenir la pagaie au niveau du collet.

II- Les techniques de base

1. La propulsion circulaire et la rétropropulsion circulaire

But : Faire tourner le kayak dans les deux sens en utilisant toujours le même bordé.

Comment faire :

Faire un demi cercle (180^0) de l'avant (pied) vers l'arrière du kayak (talon) avec la pale en s'assurant que le bras et l'épaule ne sont que des leviers qui transmettent la puissance générée par la rotation du tronc. Durant la manœuvre, la pagaie est maintenue en angle faible à la quasi horizontale en partant de la main supérieure qui devrait se situer au niveau du muscle pectoral. Inverser le processus pour la rétropropulsion circulaire. Pour les kayaks courts, le quart de cercle sur l'avant est souvent suffisant.

À retenir :

- Position du bras inférieur tendu et main supérieure au niveau du pectoral
- Entrée et sortie de pale à 15 cm du bateau.
- Vissage et dévissage du tronc.
- Poussez sur le cale-pied approprié. Note: en rétropropulsion, l'appui sur le cale-pied est inversé.
- L'étrave s'éloigne de la pale (phase d'écart) et l'arrière s'en approche (phase d'appel) en propulsion circulaire. La face propulsive de la pale est utilisée.
- L'arrière s'éloigne de la pale (écart) et l'avant s'en approche (phase d'appel) en rétropropulsion circulaire. La face non propulsive, de la pale est alors utilisée.
- Éloigner la pagaie légèrement de l'embarcation permet un effet levier plus efficace; les mains ne doivent pas se déplacer sur le manche.
- Se rappeler que pour déplacement de pale sur 180^0 , le premier 90^0 donne le rendement le plus efficace, et ce, quel que soit le sens du déplacement.

2. La propulsion

But : Faire avancer l'embarcation en ligne droite.

Comment faire :

Insérer la pale de contrôle dans l'eau à la hauteur des pieds. Porter la pale vers l'arrière par une rotation du tronc en puisant la force (80%) dans les abdominaux (obliques); le bras et l'épaule du côté de la manœuvre dirigent la pale le long de la coque du kayak. Pendant la rotation du tronc, le bras et l'épaule du côté opposé sont en résistance pour maintenir la verticalité de la pagaie; leur action en poussée ne devrait pas dépasser les 20% de l'ensemble de l'effort. La pagaie est quasi verticale durant tout le mouvement. On sort la pale à la hanche en éloignant la pale de la coque par la tranche externe.

À retenir :

- o Gardez les mains hautes, au niveau du visage, pour conserver la verticalité.
- o Vissage et dévissage.
- o Poussez sur les cale-pieds.
- o Maintenez un rythme constant et une puissance équilibrée de chaque côté.
- o Utilisez des circulaires pour modifier/corriger le cap.
- o Ne pas plier les coudes avant le dégagé.

3. La rétropropulsion

But : Faire reculer l'embarcation en ligne droite.

Comment faire :

- o C'est la manœuvre inverse de la propulsion. On utilise la face convexe (bombée) de la pale, le dos. La manœuvre débute à l'arrière pour se terminer sur l'avant en suivant le long de la coque.
- o Lors de son insertion dans l'eau, la pagaie est presque à l'horizontale parallèlement au kayak. La face propulsive vers le ciel ; le tronc est tourné du côté de la manœuvre.
- o On porte la pale vers l'avant par une rotation du tronc et une poussée de l'épaule inférieure et vers la fin on ajoute une légère traction du bras et de l'épaule supérieure.
- o La rotation du tronc est continue, la pale sort entre les genoux et les pieds et la main supérieure s'abaisse.

À retenir :

- Maintenez un rythme constant.
- Vissage et dévissage.
- Poussez sur le cale-pied inverse du bordé.

4. Le contrôle de la gîte

But : Développer la capacité de mettre son bateau en gîte et de rétablir l'assiette.

(C'est la première exposition à la notion de dissociation tronc/bassin.)

Comment faire :

- On amorce la gîte par une bascule latérale du bassin. On cale la fesse du côté de la gîte et on tire le genou opposé vers le centre de l'embarcation.
- Le tronc est maintenu presque verticalement si la rotation du bassin est bien exécutée.
- L'équilibre et la stabilité de la posture sont maintenus en calant solidement le genou supérieur.

À retenir :

- Adoptez une posture de départ légèrement inclinée vers l'avant de 5°.
- Levez le genou opposé au moment de l'inclinaison et calez la fesse opposée au genou.
- Conservez le déplacement des masses à l'intérieur du kayak par un fléchissement à la taille.

5. L'appui en poussée

But : Rétablir l'embarcation en concordance avec le contrôle de la gîte et l'utilisation de la pagaie sur la face non propulsive de la pale.

Comment faire :

Une fois que le bateau est en déséquilibre, on crée une résistance en frappant l'eau avec le dos de la pale dans un mouvement simple du haut vers le bas. Le pagayeur profitera de cette résistance pour provoquer un mouvement de bascule sur l'axe longitudinal avec le kayak; ceci s'amorce par une rotation du bassin transmise au genou inférieur. L'ensemble permettra de rétablir l'assiette longitudinale du kayak.

À retenir :

- Léger vissage du tronc.
- Conservez les coudes au-dessus du manche de la pagaie.
- La pale en action est toujours parallèle à l'eau, la face propulsive vers le ciel.
- Extension de la pagaie vers l'extérieur du bateau.
- Le déhanchement du bassin.
- Dégagez la pagaie sur le tranchant pour éviter une fausse pelle.
- La tête demeure inclinée du côté de la manœuvre jusqu'au rétablissement complet de l'assiette.

6. L'appel latéral actif en eau calme (traction ou godille)

But : Assurer un déplacement latéral.

Comment faire : en traction

- Rotation du tronc du côté de la manœuvre.
- Manche de la pagaie est en légère inclinaison intérieure, entre 90 et 70°.
- Le bras inférieur est en extension et le bras supérieur est poussé vers l'extérieur au maximum, quoiqu'il demeure légèrement fléchi.
- Le bras inférieur applique une traction et ramène le bateau vers la pale perpendiculairement à l'axe du kayak. Le bras supérieur est en résistance.
- Lorsque la pagaie arrive près du kayak (10-15cm), placez la pale sur la tranche externe pour un recouvrement aquatique jusqu'au point de départ de traction.
- Le kayak demeure à plat.

À retenir :

- Laissez glisser l'embarcation pendant que la pagaie retourne à sa position de départ.
- Gardez la main supérieure fixe à la hauteur du front, mais de 10 à 15cm devant celui-ci.
- Plus verticale est la pagaie, plus efficace est la traction et par conséquent le déplacement.
- Maintenez le bateau à plat.

Comment faire : en godille

C'est une manœuvre alternative où la pale a un angle d'attaque positif dans son déplacement; la pale se déplaçant de l'avant vers l'arrière tout en décrivant le sigle de l'infini, ∞ , mais de façon étirée sur une amplitude de 50-60cm.

- Rotation du tronc du côté de la manœuvre.
- Manche de la pagaie est en légère inclinaison intérieure.
- Le bras inférieur est en extension et le bras supérieur est poussé vers l'extérieur (poignet au-dessus de l'eau).
- Le tronc effectue un mouvement de va-et-vient de 45° débutant au maximum de l'amplitude vers l'avant du kayak. Le poignet inférieur applique la pression sur la pale en dessinant un ∞ ; l'angle d'attaque de la pale étant ajusté, à chaque passage, par ce même poignet.
- La pression sur la pale étant constante dans cette technique, sans phase de recouvrement, la godille permet un contrôle total du déplacement de l'embarcation par modification des angles d'attaque à chaque passage.

À retenir :

- Gardez la main supérieure fixe à la hauteur du front de 10 à 15cm devant celui-ci.
- Plus verticale est la pagaie, plus efficace est la traction et par conséquent le déplacement.
- Maintenez le bateau à plat.
- La godille demande plus de dextérité et de flexibilité que la traction.

7. L'esquimautage (sensibilisation) : technique M. Gilbert

Il existe plusieurs types d'esquimautage; en fait il y en a plus de 80. Chacun répond à des impératifs précis tels que; le type de kayak, la longueur et le type de pagaie, le type d'eau rencontré et enfin des impératifs reliés à des problèmes physiologiques.

Peu importe celui ou ceux que vous utiliserez, ils opèrent tous à la base selon 2 principes fondamentaux dans la séquence d'exécution: 1-le kayak doit être retourner au maximum vers son assiette en premier et 2- la tête doit sortir de l'eau en dernier.

La technique démontrée ici en est une dite d'apprentissage. Elle élimine les mouvements complexes devant respecter une séquence précise mais surtout, elle fixe des repères physiques précis qui positionnent le corps dans l'espace en réglant ainsi les difficultés de proprioception inhérentes à toutes les techniques d'esquimautage spécifiques.

But : Comprendre la mécanique de l'esquimautage sans nécessairement le réussir.

Comment faire : Description de la séquence

- Positionner le kayak parallèlement à la rive afin qu'il puisse se renverser (vers la rive) sans toucher le fond dans 15-20cm d'eau, mais tout en pouvant garder la tête hors de l'eau.
- Avant de chavirer le kayak vers la rive, tournez le corps du côté opposé, de sorte qu'une fois renversé, le visage est vers le ciel. L'omoplate est bien appuyée sur fond de la rivière. Le corps devrait être à angle droit avec le kayak.
- Placer la pagaie en travers du kayak, juste devant le corps. Une main sera placée à la hauteur du visage et l'autre au-dessus de la coque au-delà du bouchain (le pouce devrait toucher la coque). Cette position corporelle protège le visage.
- En gardant le haut du corps immobile (éviter les mouvements vers l'arrière et de prendre appui sur la pagaie), retourner le kayak vers son assiette en pivotant latéralement les hanches au maximum. Le regard fixe le ciel constamment.
- Une fois rendu au maximum de la rotation, le kayak devrait avoir passé la verticale. Effectuer une translation du corps vers le pontage arrière du kayak sans quitter le ciel des yeux. Ne pas relever la tête (pas de menton sur la poitrine).

8. La communication

But : Connaître sommairement les différents types de signalisation (pagaie + mains) ainsi que leurs utilités.

A. Arrêt/stop

Ce signe signifie qu'il y a présence de danger ou d'obstacles inattendus. Parfois, cela veut dire aussi que le chef de file est incapable de prendre une décision rapide et sécuritaire pour l'ensemble du groupe. La lecture à vue n'est alors peut-être pas suffisante.

- Avec une pagaie, le code international est :

Lever et abaisser la pagaie horizontalement au-dessus de la tête.

- Avec les bras, le code international est :

Lever et abaisser simultanément les bras.

Attendez le signal « la voie est libre » avant de vous engager.

B. À l'aide/au secours

- Avec un sifflet, le code est :

1 coup; attirer l'attention

3 coups; à l'aide, urgence

- Avec une pagaie, le code international est :

Lever la pagaie verticalement et la balancer de droite à gauche.

- Avec les bras, le code international est :

Lever un bras et balancez-le au-dessus de la tête. Pour être plus visible, employez une pièce d'équipement (casque, VFI, sac de récupération).

À ces signaux, rejoignez la rive et soyez prêts à intervenir.

C. La voie est libre

- Avec une pagaie, le code international est :

La pagaie est tenue verticalement et doit rester immobile.

Une variante du signe est possible, en plaçant la pagaie à 45° pour indiquer le meilleur passage (droite, gauche et centre). Souvenez-vous, n'indiquez jamais le danger à éviter, mais la route à suivre.

- Avec les bras, le code international est :

Le bras est levé et immobile.

D. Es-tu OK ?/ Ok

Lorsque l'on veut savoir si un autre kayakiste est en contrôle de ses moyens après une nage ou une descente difficile ou si nous pensons qu'il s'est blessé, une communication simple existe.

Mettre le dessus du poing sur la tête et de frapper légèrement sur le casque 2 ou 3 fois; il est impératif d'avoir précédemment capté l'attention du kayakiste en difficulté par un signal sonore. Une réplique du geste en provenance du kayakiste en difficulté est perçue comme étant OK. Dans le cas contraire, nous devons porter assistance.

À retenir :

- Utiliser les signes adéquats aux situations.
- Ne pas les utiliser inutilement.
- Éviter la surcharge des contre-courants.