



Fiche de progression

Anticiper les facteurs physiques (vent, houle, courant,...) pour piloter avec précision un kayak de randonnée.

Naviguer en mer, en toute sécurité, dans des conditions pouvant atteindre force 3/4 Beaufort avec présence possible de courants de marée et de houle.

ENJEUX

Niveau de départ

Le pagayeur est centré sur la conduite de son embarcation. L'esquimautage lui permet d'envisager une navigation en trois dimensions et lui donne l'aisance suffisante pour identifier à vue les zones proches présentant des difficultés. Il prépare une navigation sur un site connu à partir d'une carte et d'informations (météo, houle, courant, marée) qu'il est allé chercher lui-même. Il navigue à toutes allures par un vent de force 3 Beaufort. Il franchit et surfe des vagues de 40 cm à 1 mètre.

Enjeux de progression technique

- > Naviguer dans les conditions suivantes : côte hospitalière, houle de 0,5 à 1 mètre, vent de force 3/4 Beaufort, passages engagés aux pointes et détroits avec courant pouvant atteindre 3 nœuds.
- > Etre co-leader d'un groupe lors de l'organisation d'une randonnée.
- > Faire interagir ses compétences en environnement, sécurité et technique, pour réguler le choix de programme de navigation.
- > Construire ses trajectoires en fonction des éléments naturels et les réaliser.
- > Utiliser la répartition du chargement et les appendices pour équilibrer son embarcation aux différentes allures par rapport au vent.
- > Utiliser le vent pour faire tourner son embarcation en créant un pivot à l'avant ou à l'arrière.
- > Utiliser l'énergie de la vague comme moyen de propulsion (surf).
- > Identifier, grâce aux indicateurs de présence, les variations en force et de direction des facteurs physiques.
- > Mémoriser ces variations pour anticiper les phénomènes qui en découlent.
- > Réguler le programme de navigation en fonction de cette anticipation.
- > Intervenir lors d'un sauvetage.
- > Sécuriser un passage.

Expérience de navigation

Le pagayeur doit avoir navigué sur 8 parcours différents d'une distance d'au moins 15 milles dont 4 parcours en Méditerranée et 4 parcours avec un bivouac d'une nuit et avoir été confronté aux conditions suivantes : vent de force 3/4 Beaufort, houle d'au moins 1 mètre, passages de détroits ou de pointes avec des courants d'au moins 3 noeuds, coefficient de marée d'au moins 75 (océan) ou mer agitée (Méditerranée).

Autres compétences à acquérir

En randonnée (sorties à la journée ou week-end), le temps de navigation est long (4 à 6 heures), la notion de confort devient importante et dépend souvent d'une bonne gestion de la logistique. Le pagayeur en connaît tous les éléments et peut la prendre en charge (remorque, navette, vivres de course, vêtements secs, conditionnement étanche, répartition, équilibrage des embarcations...). Il prévoit des itinéraires de repli. Il connaît les procédures d'alerte et est capable de les mettre en œuvre (VHF, téléphone portable, signaux sonores, feux à main...).

Le pagayeur repère les comportements types (préparation à l'envol, nourrissage, reproduction...) pour la faune afin de réguler les trajectoires ou les choix des lieux d'embarquement et de débarquement. Il identifie les zones fragiles pour la flore (piétinement) pour réguler le choix des accès à l'eau ou à des lieux de bivouac.

ATTITUDE DU MONITEUR

Le moniteur doit créer les conditions permettant de faire vivre des modifications (en force et en direction) des facteurs physiques. Il augmente la durée des séances de navigation ou privilégie des séances techniques sur des mouvements d'eau éphémères (renverse de courant par rapport au vent, veines d'eau, surf au dessus d'un banc de sable avec variation du niveau d'eau...).

Il met en place des situations où esquimauter est nécessaire (franchir une barre de rouleaux, stopper une embarcation au surf..).

Il organise des randonnées avec bivouac pour sensibiliser les pagayeurs à la gestion de la logistique et leur faire découvrir le plaisir de vivre en mer en autonomie.

Il fait interagir le plus souvent possible les compétences en sécurité, environnement et technique (par exemple, sauvetage combiné : récupération et remorquage à l'intérieur de la zone tampon).

LES COMPETENCES CLES

TECHNIQUE

Construire ses trajectoires en fonction des éléments naturels et les réaliser.

Utiliser la répartition du chargement et les appendices pour équilibrer son embarcation aux différentes allures par rapport au vent.

Utiliser l'énergie de la vague comme moyen de propulsion (surf).

Direction

- > Déterminer une trajectoire en fonction des éléments naturels et la réaliser.
- > Privilégier les gestes techniques à faible dépense d'énergie.
- > Utiliser le vent pour faire tourner son embarcation en créant un pivot à l'avant ou à l'arrière.
- > Effectuer au surf des changements imposés de direction.
- > Modifier le chargement ou le fardage d'une embarcation pour privilégier une allure par rapport au vent.
- > Utiliser la gîte pour effectuer des changements de direction.

Propulsion/Transmission

- > Favoriser l'effet propulsif de la houle par une action du tronc aux allures portantes.
- > Accompagner la houle avec le bas du corps en maintenant une propulsion travers aux vagues.
- > Systématiser l'action des pieds et des genoux dans la transmission.

Equilibration

- > Utiliser les appuis et les zones de pression sur les calages pour tenir les gîtes.
- > Maintenir son embarcation en équilibre sans l'aide de la pagaie sur des mouvements d'eau simples.
- > Réguler l'équilibre longitudinal de l'embarcation par des actions du corps et par des actions de pagaies.

SECURITE

Utiliser l'esquimautage pour se protéger (d'une déferlante ou d'une autre embarcation).

Réaliser des sauvetages combinés (remorquage et récupération).

Choisir un programme de navigation sur un site reconnu.

Vis-à-vis de soi

- > Esquimauter dans un rouleau de 50 cm à 1 mètre (de face et en travers) pour éviter une collision ou autre.
- > Traverser un courant à la nage en tenant compte de la dérive (veine d'eau, raz et baie).
- > Prévoir les zones à risque en fonction de la variation des observables.
- > Après un dessalage, revenir avec son matériel au bord.

Vis-à-vis des autres

- > Se placer dans une passe à cailloux pour assurer la sécurité.
- > Matérialiser par la trajectoire de son embarcation la limite de la zone tampon (itinéraire longeant une côte exposée à la houle)
- > Coordonner et effectuer un sauvetage combiné (remorquage, récupération) à trois embarcations.
- > Gérer un départ et arrivée de plage : vague de 50 cm à 1 mètre.
- > Mettre en place un couloir de surf et une zone de remontée.

Vis-à-vis du milieu

- > Connaître les interactions entre les différents éléments agissant en mer (vent, courant, marée, houle, type de côte) et les phénomènes qu'elles produisent.
- > Identifier en situation les signes de leur présence ou de leurs variations en direction et en intensité.
- > Connaître les sources d'informations et les textes réglementaires en vigueur liés à la sécurité.
- > Tracer un itinéraire sur une carte.

ENVIRONNEMENT

Identifier sur un site reconnu les phénomènes maritimes.

Identifier l'action de ces phénomènes dans la construction du paysage.

Utiliser ses connaissances du fonctionnement d'un petit écosystème pour adopter les comportements permettant de participer au maintien de son équilibre.

Facteurs Physiques

- > Connaître l'influence de la morphologie d'un site (fond, côte,...) et des conditions de mer sur les mouvements d'eau.
- > Connaître les mécanismes sous jacents à la création de la houle et des vagues.
- > Décoder un bulletin météo large.

Faune

- > Connaître les principes de la chaîne alimentaire.
- > Connaître le rôle de la faune dans les mécanismes d'érosion des dunes.

Flore

- > Connaître le rôle de la flore dans le mécanisme de formation et d'érosion des dunes.
- > Décrire l'action de la flore dans le mécanisme d'envasement.

Patrimoine

- > Dimensionner les impacts de l'homme sur l'écosystème.
- > Etre informé des actions de l'homme visant à protéger les milieux sableux, rocheux ou vaseux.
- > Connaître les sources d'informations et faire appliquer les réglementations de la pêche à pied et de la qualité de l'eau de baignade.