



# Un parcours à ma mesure



JEAN LÉTOURNEAU

## Autoévaluation des habiletés techniques en kayak de mer

### CONTRÔLE DE LA DIRECTION SANS GOUVERNAIL

- L'équipage 0 : progresse en ligne droite en eau calme grâce à des propulsions appropriées  
 2 : progresse en ligne droite en utilisant la gîte malgré un vent latéral (15 km/h, ou force 3)  
 4 : dirige l'embarcation en utilisant la gîte conjointement à des propulsions adéquates malgré un vent latéral (25 km/h, ou force 4)  
 6 : dirige l'embarcation, même par fortes vagues (1,2m, vent de 35 km/h ou force 5)  
 8 : dirige l'embarcation avec dextérité en condition de surf et de déferlantes (vent de 35 km/h ou force 5)

Votre Pointage

### CONTRÔLE DES MANŒUVRES SANS GOUVERNAIL

- L'équipage 0 : a de la difficulté à s'arrêter parallèlement à un quai ou une berge (eau calme)  
 2 : s'arrête en parallèle à un quai. Exécute des départs et retours face à la berge par temps calme  
 4 : peut quitter la berge, s'éloigner et revenir y accoster (milieu maritime et lac) par vent moyen  
 6 : peut quitter la berge, s'éloigner et revenir y accoster malgré des déferlantes de 0,6m  
 8 : contrôle les départs de la berge, les changements de caps et les arrivées en surf malgré des déferlantes de plus de 1,2m

Votre Pointage

### VENT ET COURANT DE MARÉE

- L'équipage 0 : ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible, ou ne sait pas faire un bac dans un courant de marée  
 2 : sait ajuster sa trajectoire en fonction du vent et du courant de marée  
 4 : sait se positionner pour passer les vagues (forte houle) et lire une table de marées pour planifier son déplacement  
 6 : est capable d'extrapoler la force des courants et la hauteur des marées à partir d'une table. Peut faire face à des conditions de mer correspondant aux avertissements aux petites embarcations  
 8 : sait prévoir les conditions de mer croisée et de clapot. Est capable de changer de cap et de se diriger malgré des déferlantes de 1,2m créées par un vent fort ou la rencontre du vent et de la marée

Votre Pointage

### CONNAISSANCES DE LA NAVIGATION

- L'équipage 0 : progresse à vue, en suivant le bord  
 2 : sait lire une carte et s'y repérer par triangulation  
 4 : sait utiliser une boussole ou un compas pour planifier sa route et suivre constamment son déplacement  
 6 : connaît le règlement sur les abordages et la signification des «aides à la navigation». Sait utiliser un GPS en complément d'une carte marine  
 8 : est capable de se diriger simplement aux instruments, de nuit ou par temps de brouillard

Votre Pointage

### CONNAISSANCES DE LA MÉTÉO

- L'équipage 0 : navigue à vue en fonction des conditions  
 2 : connaît les prévisions météo de la journée pour ce secteur  
 4 : sait interpréter les principaux changements de nébulosité et de vents, et possède une radio-météo  
 6 : a suivi un cours de base en météo marine, possède une radio VHF et un certificat restreint d'opérateur maritime  
 8 : sait faire la correspondance entre la vitesse des vents annoncés et l'état de la mer à venir. A des connaissances approfondies en météo marine

Votre Pointage

### AUTO-RÉCUPÉRATION

- L'équipage est capable de s'auto-récupérer  
 0 : sur le plat seulement avec un ballon de pagaie  
 2 : dans des vagues de 0,6m avec un ballon de pagaie  
 4 : en esquimautant en eau calme  
 6 : en esquimautant dans des vagues de 1,2m  
 8 : en réintégrant son kayak chaviré avant d'esquimauter et de le vider à la pompe

Votre Pointage

### CONDITION PHYSIQUE

- L'équipage 1 : n'est pas en bonne condition physique ou comprend un enfant en bas âge  
 2 : est moyennement en forme (2 pratiques d'activité physique/semaine)  
 3 : est en bonne forme physique (plus de 2 pratiques d'activité physique/semaine)

Votre Pointage

### L'EMBARCATION

- 0 : mesure moins de 4m (13pieds) pour un solo, 5,2m (17 pieds) pour un duo  
 1 : fait plus de 4m (13 pieds) pour un solo ou plus de 5,2m (17 pieds) pour un duo  
 2 : correspond au point précédent, et comporte des compartiments étanches, des sacs de pointes ou autre structure gonflable lui permettant de flotter  
 3 : correspond aux 2 points précédents en plus d'être équipée d'une ligne de vie, d'un compas, d'un ballon de pagaie accessible et d'une pompe

Votre Pointage

### SÉCURITÉ DU GROUPE

- Tous les équipages :
- Possèdent l'équipement réglementaire pour leur embarcation (VFI, pagaie, sac à corde, pompe, source lumineuse et sonore) ..... Non : 0 Oui : 2
  - Connaissent les techniques de pagaies et manœuvres de base ..... Non : 0 Oui : 2
  - Connaissent et appliquent les principes de sécurité face à ces 5 facteurs de risque : vent, foudre, courant, dispersion du groupe, froid ..... Non : 0 Oui : 2
  - Savent faire une récupération à l'esquimaude en pointe, comme secouriste ou comme personne secourue ..... Non : 0 Oui : 2
  - Savent exécuter une récupération en T ..... Non : 0 Oui : 2
  - Sont capable de s'auto-récupérer avec un ballon de pagaie et en possède un ..... Non : 0 Oui : 2
  - Sont vêtus et équipés correctement en fonction de la température globale (eau + air) ..... Non : 0 Oui : 2
  - Savent s'orienter et interpréter une carte ..... Non : 0 Oui : 2

Pointage du groupe

### RÉSULTATS

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| CONTRÔLE DE LA DIRECTION       | ..... / 8        |
| CONTRÔLE DES MANŒUVRES         | ..... / 8        |
| VENT ET COURANT DE MARÉE       | ..... / 8        |
| CONNAISSANCES DE LA NAVIGATION | ... / 8          |
| CONNAISSANCES DE LA MÉTÉO      | ..... / 8        |
| AUTO-RÉCUPÉRATION              | ..... / 8        |
| CONDITION PHYSIQUE             | ..... / 3        |
| EMBARCATION                    | ..... / 3        |
| SÉCURITÉ DU GROUPE             | ..... /16        |
| <b>TOTAL</b>                   | <b>..... /70</b> |

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| <b>POINTAGE :</b>  | <b>ZONE</b> |
| <b>De 61 à 70</b>  | <b>IV</b>   |
| <b>De 46 à 60</b>  | <b>III</b>  |
| <b>De 30 à 45</b>  | <b>II</b>   |
| <b>Moins de 30</b> | <b>I</b>    |

Note : en plus de la zone de pratique, assurez-vous de planifier vos itinéraires (de facile à très exigeant en fonction des éléments les plus faibles du groupe).