



Fiche de progression

**Naviguer à toutes les allures par un vent de force 3.
Garder une trajectoire au surf sur une vague de 40 cm à 1 mètre.**

ENJEUX

Niveau de départ

Au début de ce niveau, le pagayeur a l'impression de pouvoir aller où il veut par un vent de force 2. En réalité, il se déplace de proche en proche par une série de réajustements concernant l'équilibre et la trajectoire. Il sait contrer les effets d'un vent régulier (agissant sur l'embarcation) par des appels actifs sur l'arrière.

Il a une gestuelle coordonnée mais pas encore dynamique, où l'on ne distingue pas véritablement les temps d'appuis et les phases de glisse.

Il sait déplacer latéralement son bateau sans vitesse initiale en jouant sur l'incidence de sa pale.

Au surf, il maintient quelques instants une trajectoire perpendiculaire à la vague avant de se faire rejoindre rapidement par la mousse et se laisser porter jusqu'à la plage. C'est l'étape de la luge dans la mousse où l'on surfe les vagues tout droit. Il contrôle son équilibre par un appui quand l'embarcation se met en travers. Il éprouve ses premières sensations de glisse et se confronte à la puissance de la vague. Il subit quelques plantées du nez involontaires lors des débuts de surf. En cas de dessalage au surf, il récupère son matériel et le place toujours entre lui et le bord.

Il utilise, en bloc, cale-pieds et cale genoux sans dissocier leur rôle. Il suit le plan de navigation du moniteur mais il n'a pas les connaissances nécessaires pour utiliser une carte marine et choisir un itinéraire.

Enjeux de progression technique

> Naviguer dans des bateaux aux caractéristiques différentes permettant d'évoluer avec des objectifs variés (glisser dans des bateaux directeurs, jouer avec des bateaux manœuvriers dans des espaces contraints).

> Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion (verticalité, accroche, force, cadence, bras de levier...).

> Rechercher un point fixe avec sa main supérieure.

> Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire ou sous le vent et au vent.

> Gérer un effort long et continu.

> Régler et utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'un virage.

> Passer de la compensation du vent à son utilisation pour effectuer des changements de direction (actions de pagaies et d'ailerons).

> Situer précisément l'angle de sa trajectoire par rapport à celle du vent (notion d'allures).

> Passer d'un surf dos, à une vague brisée, à un surf plus en travers dans le lisse de la vague.

> Remonter des vagues peu puissantes en allégeant l'avant de l'embarcation.

> Choisir des vagues porteuses pour surfer.

> Se pencher en arrière pour éviter d'enfourner au « take off ».

> Faire un 180 ° dans le lisse qui précède la mousse (avec ou sans ailerons).

> Juger la prestation d'un autre pagayeur qui surfe.

Expérience de navigation

Le pagayeur doit avoir navigué sur 2 sites différents d'au moins 5 milles par mer peu agitée, en Kayak de Mer ou en Pirogue et avoir été confronté aux conditions suivantes :

- vent de force 2/3 Beaufort,
 - passage avec courant d'au moins 1 noeud,
- et avoir surfé en Wave-Ski ou Kayak Surf sur 2 spots différents dans des vagues d'une hauteur d'au moins 30 cm.

Autres compétences à acquérir

L'acquisition de l'esquimautage constitue un moment fort de la vie du kayakiste, son premier esquimautage est gravé dans sa mémoire, le gain en terme d'autonomie et de sécurité est énorme. Cette nouvelle autonomie est synonyme d'engagement plus important. Il est donc indispensable que le pagayeur apprenne à reconnaître et à éviter les situations potentiellement dangereuses. De plus, la maîtrise de l'esquimautage ouvre la perspective d'une navigation en trois dimensions. Il sait apprécier, avec l'aide du moniteur, la qualité de l'évolution d'un pagayeur : par rapport à son aisance et son choix de vague dans la réalisation d'une figure.

Il prend conscience que sa véritable sécurité dépend plus du choix du programme de navigation que de la parfaite maîtrise des techniques de récupération et de sauvetage. Au surf, le pagayeur commence à comprendre le fonctionnement de certains spots et en décoder les risques potentiels. Il connaît et respecte les règles de sécurité indispensables à la navigation d'un groupe sur un spot.

Le moniteur doit sensibiliser les pagayeurs aux phénomènes produits par les éléments naturels. A partir de là, les pagayeurs pourront comprendre que ceux-ci peuvent être des facteurs limitants pour la faune et la flore. Ils pourront aussi utiliser l'étagement qui en résulte comme indicateurs du niveau de marée et en identifiant, certaines espèces caractéristiques, ils en déduiront l'exposition du lieu où ils naviguent, au vent ou à la houle.

ATTITUDE DU MONITEUR

Le moniteur doit avant tout chercher à faire ressentir les effets du champ de force sur l'embarcation (vent, courant, houle). Les actions de pagaie visent à amplifier ou à contrecarrer ces forces. Un calage personnalisé devient nécessaire. Le moniteur est vigilant dans la mise en place d'une gestuelle efficace. Elle repose sur les principes biomécaniques fondamentaux : posture dans l'embarcation et la création/transmission des forces à l'embarcation. Il doit donner des repères précis aux pagayeurs pour qu'ils aient un retour rapide sur la qualité de la gestuelle produite. Il analyse la prestation des pagayeurs. Il identifie les problèmes prioritaires, ceux qui bloquent la progression du pagayeur. Il propose des solutions. A ce niveau, la réussite de l'esquimautage est nécessaire mais le moniteur doit exploiter au mieux cette dynamique pour structurer et faire mémoriser des sensations kinesthésiques indispensables à la progression à venir.

Dans la mesure du possible, il fait varier également les formes de coques utilisées pour développer les qualités d'équilibre et d'adaptation. La mer est un espace ouvert. Il est nécessaire d'utiliser le site ou de l'aménager pour matérialiser des trajectoires. La navigation sur d'autres sites stimule la préparation de l'itinéraire (thèmes et risques) et la prise de repères sur le terrain. Le moniteur invite les pagayeurs à se mettre en situation de guide sur des portions d'itinéraires lorsque les conditions le permettent. Le pagayeur doit alors assumer ses choix de navigation. En situation de surf, le moniteur doit installer un climat de confiance et de sécurité propice aux apprentissages. Il explique très tôt les règles de sécurité pour éviter les risques de collision entre les pagayeurs et les autres utilisateurs des vagues. Encadrer du Wave-Ski ou Kayak Surf demande de la concentration, il faut procéder systématiquement avant d'aller sur l'eau à une observation attentive des vagues et veiller à ne jamais laisser une personne isolée sur le spot. Il est préférable au début de limiter la zone d'évolution des membres du groupe, afin de limiter la perte de temps due à de multiples réembarquements. Il est également préférable de choisir une zone de surf peu fréquentée. En multipliant ses expériences de navigation, il va observer et comprendre que la mer est vivante même si le littoral est aménagé par l'homme. La faune et la flore s'adaptent à un milieu parfois hostile et en sont les indicateurs pour le pagayeur.

LES COMPETENCES CLES

TECHNIQUE

Naviguer dans des bateaux aux caractéristiques différentes permettant d'évoluer avec des objectifs variés.

Direction

- > En cours de navigation, repérer les indicateurs de vagues, de vent, de hauts fonds, de marées, et l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions de sécurité optimum.
- > Gérer un effort long et continu.
- > Passer de la compensation du vent à son utilisation pour effectuer des changements de direction.
- > Situer précisément l'angle de sa trajectoire par rapport à celle du vent (notion d'allures).
- > Choisir des vagues porteuses pour surfer.
- > Rechercher à surfer en travers dans le lisse de la vague.
- > Réaliser un 180 ° dans le lisse de la vague qui précède la mousse (avec ou sans ailerons).

Propulsion/Transmission

- > Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion (verticalité, accroche, force, cadence,...).
- > Rechercher un point fixe avec sa main supérieure.
- > Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire ou sous le vent et au vent.
- > Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu.
- > Utiliser le corps comme chaîne de transmission de l'appui.
- > Remonter les vagues peu puissantes en allégeant l'avant de son embarcation.

Equilibration

- > Développer une régulation de l'équilibre au surf par le transfert du poids du corps sur la pagaie nécessitant une dissociation tronc/bassin (rotation des épaules) et se concrétisant par une prise de carène effective.
- > Régler et utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'un virage.
- > Eviter les plantés de nez au take off par des actions de compensation du déséquilibre dû à la vague (se pencher en arrière, partir plus en travers ou accentuer la prise de carène).

SECURITE

Construire un plan de navigation en plaçant sur une carte : la direction du vent, de la houle, du courant et les niveaux éventuels de marée à l'heure prévue pour le départ et pour l'arrivée.

Vis-à-vis de soi

- > Esquimauter en présence de vent et de vagues possibles.
- > S'équiper pour une sortie à la journée.
- > Situer sur le plan d'eau les zones abritées et les zones exposées.
- > Revenir au bord avec son matériel suite à un dessalage au surf.
- > Attacher un bateau sur une galerie.
- > Nager avec aisance dans des zones de vagues et pouvoir rester sous l'eau sans paniquer.

Vis-à-vis des autres

- > Effectuer un remorquage jusqu'à une zone abritée (vent de force 3).
- > Réaliser un sauvetage en eau profonde.
- > Se dessaler pour éviter une collision au surf.
- > Tenir son embarcation par la pointe qui se trouve la plus au large, en cas de dessalage.

Vis-à-vis du milieu

- > Situer les zones à risques et leur évolution en relation avec les différents éléments : vent, courant, houle.
- > Situer les zones à risques liées aux activités des autres usagers du milieu (chenaux, draguage, filets, etc...).
- > Connaître et respecter les règles de priorités et de droit au surf.

ENVIRONNEMENT

Analyser certains phénomènes créant des relations entre les facteurs physiques, la faune, la flore et le patrimoine.

Facteurs Physiques

- > Connaître les mécanismes de la houle et les vagues.
- > Identifier les caractéristiques de la houle.
- > En cours de navigation, repérer les indicateurs de vagues, de vent, de hauts fonds, de marées, et l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.
- > Comprendre l'influence des mouvements d'eau sur la classification des sédiments.
- > Comprendre l'existence d'un étagement dans la taille des sédiments (granulométrie).
- > Connaître les différents types de côte et les risques qu'ils engendrent pour la navigation (embarquement, débarquement, ...).
- > Identifier sur les spots de surf les zones de déferlement et le chenal de sortie qui permet de remonter la barre.
- > S'orienter par rapport à l'environnement et lire une carte.
- > Décoder un bulletin côtier.

Faune

- > Comprendre l'adaptation de la faune sur une côte exposée à la houle et sur une côte abritée. (modes de déplacements, de fixation, d'utilisation du relief,..)
- > Connaître le mode de respiration sous l'eau de la faune.
- > Comprendre les techniques de survie de la faune à marée basse.

Flore

- > Comprendre l'adaptation de la flore sur une côte exposée à la houle et sur une côte abritée.
- > Connaître le phénomène de photosynthèse et le rôle des pigments photosensibles.

Patrimoine

- > Identifier des impacts possibles sur le milieu d'une activité « kayak » peu précautionneuse.
- > S'approprier le patrimoine maritime en identifiant dans sa pratique des techniques utilisées par d'autres acteurs nautiques (halage, principe de direction, utilisation des éléments).
- > Classer les matériaux de construction des bateaux en fonction de leur biodégradabilité.
- > Savoir où trouver des informations sur la qualité de l'eau.
- > Connaître les principaux balisages et règles de navigation en mer sur son site habituel de pratique.

CULTURE SPORTIVE

Principe de l'entraînement

- > Savoir que la planification de l'entraînement (faite par l'entraîneur) se base sur des principes généraux qui prennent en compte tout particulièrement les spécificités de l'athlète (age, sexe, niveau de pratique, qualités, défauts, temps disponible...), et de la discipline (durée et intensité de l'effort, caractéristiques techniques, périodes de compétition dans la saison...).

Les systèmes énergétiques

- > Connaître l'existence des trois filières énergétiques et leurs noms.

Echauffement / récupération

- > Savoir à quel moment on doit s'échauffer et dans quel but.
- > Savoir à quel moment une récupération spécifique est nécessaire et quel doit être son effet.

Prévention des blessures et guérison

- > Savoir que la pratique du canoë-kayak peut entraîner des blessures qui peuvent être de différents types.
- > Savoir qu'il « vaut mieux prévenir que guérir ».

Nutrition

- > Savoir que selon le type de pratique : discipline, durée, intensité et selon les conditions climatiques (froid, chaleur) le pagayeur devra adapter son alimentation (horaires, contenu...).
- > Connaître le rôle de l'hydratation et les besoins en eau chez le sportif.

Renforcement musculaire et application des exercices

- > Savoir que le renforcement musculaire a deux rôles essentiels : permettre d'améliorer le rendement du pagayeur et prévenir des blessures.

Préparation mentale

- > Connaître les objectifs de la préparation mentale et à quoi elle peut servir.

Règlement sportif

- > Connaître l'existence des règlements sportifs et savoir où les trouver.