

Brèves du CKGC N°10 – Novembre – Décembre 2022

Edito : Un cycle d'initiation pour accueillir les nouveaux pratiquants

Chaque année, le Club présente ses activités au public lors du Forum des Associations et invite les amateurs de Kayak de mer à faire un essai avant d'envisager une inscription. Ainsi chaque année, après une séance d'essai en bassin ou en piscine, une quinzaine de nouveaux adhérents rejoignent les rangs du Club. Après inscription (certificat médical ou questionnaire santé, test d'aisance aquatique, cotisation) les nouveaux adhérents reçoivent le programme du mois et peuvent ainsi s'inscrire pour une séance adaptée à leur niveau. La période d'initiation, qui correspond au référentiel de la « pagaie blanche¹ », doit permettre d'assimiler les bases du kayak et de s'initier progressivement aux procédures de sécurité (matériel, récupérations). Ensuite, et après quelques séances en piscine et en bassin, les premières sorties en mer peuvent être programmées pour les débutants en fonction de la météo et de nos capacités d'encadrement.



| PRÉREQUIS | CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE | SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION | NOMS DES PRATIQUANTS | | | |
|---|--|---|----------------------|--|--|--|
| Test d'aisance aquatique validé - 1 à 3 séances encadrées | ⇒ DÉBUTANTE | Eau calme / courant inférieur ou égal à classe I / vent inférieur ou égal à 1 Beaufort / proximité de la base | | | | |
| CAPACITÉ SÉCURITÉ | | | | | | |
|  Connaissance de son matériel et utilisation | Mettre et ajuster son gilet S'installer correctement dans son embarcation (calages) Vider son embarcation avec de l'aide | | | | | |
|  Aisance ou intervention aquatique | Se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en cas de dessalage avec une aide extérieure Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure | | | | | |
|  Communication | Appliquer les consignes de sécurité | | | | | |
| CAPACITÉ TECHNIQUE | | | | | | |
|  Habiletés techniques et motrices | Connaître le positionnement des mains sur la pagaie Observer et comprendre le principe d'action de la pagaie et de réaction du kayak (marche avant, marche arrière, tourner à droite ou à gauche). Se déplacer en avant, en arrière, tourner. Se situer dans un groupe de plusieurs embarcations et respecter les limites de navigation établies Embarquer / Débarquer | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION



PAGE 1 SUR 2

 Acquisition des compétences validée par :

¹ Voir les référentiels Pagaies de Couleurs dans la rubrique « nos activités » du site du CKGC.

1- Agir ! (Nos actions)

1-1- Belles navigations

a- Séjour à Chausey : une semaine de navigation dans l'archipel pour les adhérents du CKGC (septembre)





b- Navigation sur la Somme à Amiens.



Participation à la première édition de la SAMARAM, découverte de 9 km et rencontre avec les Clubs environnants.

c- Triathlon de Carentan le 16 Octobre



Catherine, Claude et Véronique ont participé avec brio au Marathon de Carentan.

1-2- Formations

- Véronique, Gilles, Michel et Pierrick vont préparer le diplôme de moniteur de kayak avec la spécialité « Mer » et « eaux vives » pour Michel et Pierrick ; « Mer » et « eaux calmes » pour Véronique et Gilles.
- Eric va réaliser une formation à l'encadrement des randonnées en Kayak de Mer.

Le CKGC apporte son soutien aux formations de ses cadres ce qui permettra au Club de disposer d'une équipe compétente pour encadrer les multiples activités proposées. Par ailleurs, les exercices de sauvetage avec la SNSM vont se poursuivre et une formation aux premiers secours sera programmée au cours de la saison.

2- Transmettre (Les connaissances sur le Kayak de Mer)

2-1- Comment remonter sur son kayak lorsque tout le monde est tombé à l'eau ?

Cette situation extrême suppose une bonne coordination et une action rapide afin de prévenir les risques d'hypothermie. De plus, et en fonction des conditions de mer (Vagues, vent, courant) la gestion du stress et la maîtrise technique vont contribuer à la réussite des récupérations, avant appel aux secours si nécessaire.

Recommandations à éprouver par des exercices :

- 1- ne perdre ni kayak, ni pagaie,
- 2- se regrouper et former un radeau,
- 3- vider un premier kayak en le retournant sur un autre kayak,
- 4- fixer les kayaks pour faciliter la remontée d'un premier kayakiste,
- 5- mise en place des récupérations successives,
- 6- se mettre à l'abri pour pomper l'eau et récupérer de ses efforts.

Deux options à étudier : l'esquimautage « par en-dessous », le remorquage à plusieurs pour réaliser les récupérations à l'abri.

2-2- Comment choisir son Kayak ?

Pour une pratique régulière, permettant une progression technique et une endurance en mer, le choix d'un kayak adapté à sa morphologie est essentiel. Le club met à la disposition de ses adhérents des kayaks de différentes formes et tailles. On distingue généralement les kayaks « directeurs » bien calibrés pour aller droit lors de randonnées et les kayaks « joueurs » qui permettent d'évoluer dans les vagues, longer la côte en faisant du « rase-cailloux », mais qui ont une fâcheuse tendance à tourner dans tous les sens. Il faut donc essayer plusieurs types de kayaks adaptés à sa morphologie et à l'usage définir le type de kayak privilégié selon son programme de navigation. Pour progresser dans des conditions engagées, il faut avoir confiance en son kayak et en sa propre capacité à exécuter des gestes techniques avec ce kayak (remonter sur son kayak, effectuer une récupération, esquimauter).

3- Programme des activités et manifestations du CKGC 2022/2023

En plus des séances techniques et des sorties mer sur nos sites de navigation habituels, le Club programme chaque année des événements dont l'organisation va se préciser au fil des mois :

- Traversée Granville Chausey : 3 juin (17juin)
- Mont Saint Michel : dates à programmer
- Tour du Roc (sécurité de la compétition de nage en eaux vives) : 15 et 16 Juillet 2023.
- Carnac : suite à l'accueil de membres du Club de Carnac à Granville, programmation d'une navigation commune en Bretagne.
- Plestin les Grèves (Week-end de l'Ascension ou de la Pentecote) :
- Accueil des Jersiais à Granville et séjour à Jersey (1 semaine en juillet) :
- Regneville, Agon Coutainville, Gouville : circuit des Havres (Bivouac au Camping de Regneville?)
- Navigation en rivière : Sienne, Venlée, Vire.

** La programmation de ces sorties peut connaître des modifications en raison de la météo.*

4- Réagir (vos réactions, vos questions, vos témoignages). Le kayak et moi, le kayak et nous :

Vos contributions sont les bienvenues. N'hésitez pas à me faire remonter des photos, dessins, articles, communiqués que vous souhaitez partager.

Alain