

SAVOIR NAVIGUER

Savoir naviguer, c'est créer, réaliser, ajuster un projet de déplacement sur l'eau (plan d'eau calme [étang, lac], en mer ou en rivière), en considérant conjointement des facteurs liés à l'environnement, à la sécurité, à la technique et à la culture sportive. Savoir naviguer, c'est aussi respecter le milieu naturel en adoptant une attitude écoresponsable.

Trois grandes familles d'activités sont principalement pratiquées pour apprendre à naviguer. La voile permet au pratiquant d'utiliser la force du vent et les courants pour déplacer son embarcation (optimiste, catamaran, planche à voile, etc.). L'aviron et les sports dits de pagaie dans lesquels les embarcations sont essentiellement mises en mouvement grâce à la force du ou des pratiquants.

SAVOIR NAVIGUER AVEC UNE PAGAIE

Les activités rassemblées sous l'appellation sports de pagaies sont nombreuses et variées, elles se distinguent entre autres caractéristiques par le milieu dans lequel elles sont organisées : eau calme, eau vive ou mer.

Ces activités sont en général désignées par le terme activités du canoë-kayak et disciplines associées qui recouvre l'ensemble des supports de pratique : individuels ou collectifs, rigides ou gonflables, fermés ou ouverts, sur lesquels le pratiquant évolue assis, à genoux ou debout. Selon les sites de pratique, le niveau des jeunes et ses objectifs, l'éducateur peut proposer l'activité canoë-kayak selon une multitude d'approches.

L'image la plus couramment associée au canoë-kayak est une embarcation mono ou biplace propulsée à l'aide d'une pagaie double, il s'agit typiquement du kayak de loisirs que l'on peut louer sur les sites touristiques adaptés à cette pratique. Néanmoins, l'utilisation d'embarcations gonflables telles que le raft, le « canoraft » ou le « packraft » s'est développée.

Ces supports rendant la notion d'équilibre secondaire, ils permettent d'emprunter des sections de rivière que la difficulté rendrait inaccessible sans un important niveau de maîtrise de l'activité.



Le canoë-kayak est une activité ludique, ainsi qu'un excellent support pédagogique.

En plus des bienfaits physiques qu'apporte cette activité sportive d'endurance peu traumatisante, car sans impact au sol, elle permet de :

- développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à naviguer et à construire son déplacement librement, et en s'adaptant au fur et à mesure de son action ;
- expérimenter et s'adapter à un milieu inconnu tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement ;
- progresser dans une utilisation optimale et cohérente des forces et contraintes du milieu pour être efficace dans le déplacement ;
- identifier et éviter les dangers objectifs, facilitant une pratique ultérieure autonome ;
- se responsabiliser et assurer sa propre sécurité et celle des autres ;
- apprendre à gérer ses émotions, gagner en confiance et estime de soi.

ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE KAYAK MONOPLACE

Le kayak est une activité de déplacement d'une embarcation sur l'eau, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer. Elle met en jeu une motricité spécifique présentant une posture inhabituelle, des problèmes informationnels nouveaux, avec l'utilisation des bras pour la propulsion et des membres inférieurs pour la transmission et l'équilibration.

Dans un kayak monoplacement, le pratiquant se déplace assis avec une pagaie double (deux pales) et il est seul. Ces trois éléments sont importants : assis, son centre de gravité est abaissé ce qui lui apporte de la stabilité (dans un canoë, il est à genoux !) ; la pagaie double lui permet de produire les actions symétriquement, à droite et à gauche (ce qui n'est pas le cas en canoë où la pagaie simple augmente la difficulté technique de la propulsion) ; enfin, le fait d'être seul dans son bateau permettra au pratiquant une meilleure observation et compréhension des résultats de ses actions.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Le kayak étant une activité qui se déroule sur l'eau et comporte un risque de renversement, la première condition pour la pratiquer est de savoir nager vingt-cinq mètres et de s'immerger. Ensuite, selon le lieu de pratique (eau calme, mer ou rivière) et selon la classe de cette dernière (classée de I à VI, du moins au plus difficile), l'équipement individuel du pratiquant et de l'embarcation évoluera pour répondre aux exigences des articles A322-42 à A322-52 du Code du sport.



Logistique

L'activité kayak nécessite un matériel spécifique et pouvoir la proposer implique un investissement initial important si l'on ne bénéficie pas de structure support tel qu'un club sportif ou base de loisirs. En effet, il faut au minimum pouvoir mettre à disposition les kayaks et les pagaies, en disposant de tailles différentes pour pouvoir les adapter à la morphologie des pratiquants. De plus, les gilets de sécurité (en fait les « aides à la flottabilité ») et les casques (obligatoires à partir de la classe III mais souvent portés dès la classe II dans le cadre d'une pratique de perfectionnement) sont des équipements de protection individuelle (EPI) et sont soumis à un suivi et un contrôle réglementaire. Et, si l'activité se déroule sur une rivière, le déplacement des pratiquants et du matériel avant ou après la descente nécessite pour les navettes de disposer d'au moins un minibus et

une remorque. Pour une structure, proposer l'activité kayak avec son propre matériel est ainsi un engagement lourd qui, le plus souvent pour des raisons financières comme de responsabilité, ne sera pas fait, au profit de la sollicitation d'une base ou d'un club généralement associatif ou municipal.

Rapprochez-vous des collectivités territoriales, des comités départementaux ou des clubs de canoë-kayak afin de connaître les conditions d'utilisation des équipements et du matériel. Le site web de la Fédération française de canoë-kayak (FFCK) permet de trouver et de géolocaliser des structures fédérales (clubs, comités, bases) proche de chez vous.

www.ffck.org
(rubrique Trouve ton club)

Comment débiter ?

L'un des objectifs principaux est de développer rapidement l'autonomie des pratiquants, dans le domaine de la sécurité tout d'abord (vis-à-vis de soi : dessaler, vider son bateau, embarquer) et ensuite dans la conduite du kayak.

Les lieux de pratique

Le choix du lieu de pratique est déterminant, il doit garantir la sécurité et l'intégrité du pratiquant ainsi que permettre une progression optimale. Une zone avec absence de courant est à privilégier pour la ou les premières séances. Naviguer en zone calme permet de minimiser l'appréhension liée à l'eau et d'apprendre les bonnes conduites en cas de dessalage. Sur le plan cognitif, cela favorise la prise de conscience des réactions de l'embarcation aux différentes actions réalisées avec la pagaie et limitera la perte de repères par rapport au référentiel habituel du terrien. Enfin, sur le plan moteur, la zone calme permet de prendre le temps d'intégrer les bonnes attitudes et habitudes (prise de la pagaie, verticalité pendant la propulsion et gestion de l'angle ; action des membres inférieurs, amplitude et dissociation buste / bassin ; maîtrise du dérapage de l'arrière du kayak, etc.) sans la pression d'une conduite de trajectoire imposée par le déplacement lié au courant.

Par la suite, la complexification du milieu de pratique doit être progressive pour ne pas que l'appréhension du courant et la méconnaissance des actions du champ de force que représente le courant ne soient limitantes et empêchent la mise en œuvre des acquis en eau calme.

Les choix pédagogiques

Pour aider les cadres, la FFCK a conçu une méthode d'enseignement et d'évaluation comprenant six niveaux de difficulté. Chacun d'entre eux valide des savoir-faire techniques, des compétences sécuritaires et des connaissances sur l'environnement :

- pagaie blanche : initiation, évoluer avec plaisir sur un support flottant individuel ou dans un bateau collectif ;
- pagaie jaune : découverte, se déplacer sans appréhension en maîtrisant la direction de son embarcation.

À partir de la pagaie verte, le niveau est validé par milieu (eau calme, eau vive ou mer). Ci-dessous, les éléments pour l'eau vive :

- pagaie verte : perfectionnement, naviguer de façon économique et avec précision en prenant en compte les éléments naturels ;
- pagaie bleue : confirmation, naviguer en classe II avec précision en utilisant les mouvements d'eau et le relief.

À partir de la pagaie rouge, le niveau est validé par milieu et par activité (en eau vive : rivière sportive, slalom, descente ou freestyle). Ci-dessous les éléments pour la rivière sportive :

- pagaie rouge : spécialisation, naviguer avec anticipation en classe III et franchir avec aisance des passages de classe IV ;
- pagaie noire : expertise, maîtriser des techniques de navigation sur des rivières de classe IV et plus. Veiller à la sécurité collective.

L'encadrant doit diversifier les situations qu'il propose à son public. À défaut de pouvoir faire appel à sa créativité et son imagination, sur une activité qu'il ne maîtrise pas toujours complètement, la FFCK propose pour les cadres un référentiel de situation dans des fiches *Pagaies couleurs*.

C'est en effet de la variété des situations proposées et de la multiplication des expériences de glisse, de propulsion, tout en conservant un caractère ludique aux activités proposées, que les jeunes mesureront l'intérêt et la richesse des activités du canoë-kayak, et que leur adhésion à long terme pourra être acquise.

Ressources pédagogiques fédérales

Les Pagaies couleurs

Il s'agit d'un recueil d'outils sous forme de cédérom ou en miniclasseur de :

- 430 fiches de situations pédagogiques ;
- 70 fiches antisèches regroupant des apports de connaissances ;
- des fiches de progression qui permettent d'adopter des attitudes pédagogiques et de choisir des stratégies d'enseignement adaptées au niveau des pratiquants ;
- des fiches d'évaluation.

www.ffck.org/federation/formation/pagaies-couleurs

Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels titulaires de diplômes généralistes souhaitant développer ou étendre leurs compétences, la FFCK et ses comités départementaux et régionaux coordonnent des cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de trois :

- assistant moniteur fédéral pagaie couleur (AMFPC) ;
- moniteur fédéral pagaie couleur (MFPC) ;
- entraîneur fédéral (trois niveaux : EF1, EF2, EF3).

Lorsque l'activité de kayak se déroule en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour le kayak, en dehors des diplômes généralistes, il existe huit qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres.

- BAPAAT support technique : canoë-kayak ;
- CQP moniteur de canoë-kayak options Canoë-kayak en eau calme et en eau vive et Canoë-kayak en eau calme et en mer ;
- BPJEPS mention Educateur sportif, spécialités Activités du canoë-kayak et disciplines associées :
 - en eau vive,
 - en eau vive jusqu'à la classe III, en eau calme, en mer,
 - en mer,
- DEJEPS perfectionnement sportif :
 - canoë-kayak et disciplines associées en eau vive,
 - canoë-kayak et disciplines associées en eau calme.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)