

# Stars et Coachs de la B.C.U.

British Canoe Union (B.C.U) - [www.bcu.org.uk](http://www.bcu.org.uk)

Traduction : CK/mer, février 2007

Avant-propos .....	1
Introduction - Star tests.....	2
Epreuves du niveau 1 Kayak ponté/fermé (1 Star) .....	2
Epreuves de niveau 2 Kayak ponté/fermé (2 Star) .....	5
Epreuves de niveau 3 en kayak ponté/fermé (3 Star) .....	9
Epreuves de niveau 4 en kayak de mer (4 Star) .....	12
Epreuves de niveau 5 en kayak de mer (5 Star) .....	17
Commentaire sur les Star tests .....	21
Coachs - résumé .....	21
Annexes.....	24

## AVANT-PROPOS

### Réalisation

- Projet initié et coordonné par Guy Lecointre et Véronique Olivier.
- Premiers renseignements fournis par Denys Sacré.
- Documents BCU en anglais mis à disposition par Derek Hairon de Jersey kayak Adventures - [www.jerseykaykadventures.co.uk](http://www.jerseykaykadventures.co.uk).
- Résumé, présentation de l'esprit de ces évaluations, et traduction, de ce premier texte : Derek Hairon et Renée Taraud.
- Traduction du texte intégral des Stars : Louis Le Bégat.
- Saisie du texte : Sarah Leer.
- Correction : Patrick Verré.
- Mise en page : Pascal Mallard.

### Passage des Stars (étoiles) et Coachs de la B.C.U. (British Canoe Union) par des français

- Quelques kayakistes qui ont été, ou sont encore, adhérents à CK/mer, passèrent leur 5<sup>ème</sup> étoile (5 Star - Advanced sea kayak proficiency test) il y a déjà quelques années : Loïck Bourdon (1982), Didier Plouhinec (1993), Jean-Marc Terrade et Roger Salou (1996), ...

- En 1999, un week-end CK/mer fut organisé par Denys Sacré à l'Auberge de Jeunesse de Paimpol pour le passage des Stars BCU niveaux 3 et 4. Derek était parmi les coachs. Voir bulletin CK/mer n° 84, page 6.
- Depuis 2002/2003, Christian Scalbert, Coach habilité par la BCU à faire passer des Stars, et Manche Ouest (22730 - Trégastel) organisent avec RKM - Rando Kayak de Mer (56870 Larmor-Baden ; adhérent à CK/mer), des sessions régulières autour du système d'évaluation des Stars. Plusieurs de leurs membres ont passé leur 5<sup>ème</sup> étoile.

## INTRODUCTION – STAR TESTS

par Derek HIRON

Développées par la B.C.U. depuis 20 ans, les « Star Tests » ressemblent aux tests « Pagaies de couleur » (voir en fin du document) mais ils ont été développés d'une autre manière.

Les « Star tests » permettent au kayakiste de connaître le niveau qu'il a atteint. Il est très important de comprendre que les « Star tests » correspondent au niveau des compétences évaluées de la personne même, que c'est très personnel. Ils donnent l'indication des compétences du kayakiste au jour où il passe les tests. Cela veut dire qu'une personne qui a eu le certificat 4<sup>ème</sup> étoile et ne pagaie pas pendant 10 ans a un niveau de compétences qui ne correspondra plus du tout à celui du kayakiste actif ; il aura perdu ses réflexes de kayakiste ; il devra donc réapprendre.

Les « Star tests » entre le niveau 1 et le niveau 4 ne donnent pas à un kayakiste l'aptitude à diriger ou encadrer un groupe.

Les « Star tests » ne sont pas les mêmes pour le canoë et le kayak. **Les « Star tests » pour le kayak entre la 1ère et la 3ème étoile sont les mêmes pour le kayak de rivière et le kayak de mer (seules les « Stars » 4 et 5 ont un traitement spécifiquement kayak de mer : NDLR).** La seule grande différence se fera sentir non pas sur la technique mais sur les questions qui seront posées, légèrement différentes entre le kayak de rivière et le kayak de mer.

Les « Star tests » sont développés ci-après. Ce qui suit donne donc une vue d'ensemble afin que le kayakiste ait une idée des expériences et des capacités qu'il doit avoir ou acquérir pour passer ces tests.

Parallèlement aux Stars (étoiles), il existe également 5 niveaux pour les Coachs.

La définition du mot "coach" se rapproche de celui "d'instructeur" mais la conception du rôle d'un "coach" par la BCU est supérieur à un instructeur ou à un entraîneur. Il a beaucoup plus de capacités, des méthodes d'enseignements variées, etc...

## ÉPREUVES DU NIVEAU 1 KAYAK PONTE/FERME (1 STAR)

### But

Il s'agit d'une évaluation de compétence à l'issue d'un stage de découverte. L'octroi du niveau 1 a ici valeur d'encouragement. Les épreuves visent à encourager une pratique sans risques, le respect du matériel, tout en passant un bon moment.

### Conditions préalables

Aucune

## Lieu des épreuves

Eau calme (qui ne soit pas une piscine), en considération du paragraphe 17 des Notes Préliminaires.

## Examineur

Moniteur de kayak du 1<sup>er</sup> degré ou coach (en vue de la compétition) de kayak de 2<sup>e</sup> degré ou plus.

Peuvent également être examinateurs pour ces épreuves les coaches du 2<sup>e</sup> degré ou plus de disciplines associées, qui ont subi avec succès les épreuves de compétence de niveau 2, ou plus, de pratique de kayak.

## Epreuves théoriques

Une question ou deux, de difficulté équivalente, seront posées aux différents stades du passage de niveau.

### Equipement

Exemples de questions à poser (se poser) :

- De quels équipements obligatoires un kayak doit-il toujours être muni ?
- De quel équipement un kayak fermé doit-il toujours être muni ?
- Jupe, jupette
- Quelle doit être la longueur de votre pagaie ?

### Sécurité

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce que vous ne devez jamais faire si vous cabanez ?
- Pourquoi ne devez-vous jamais pagayer seul ?
- Pourquoi devez-vous toujours garder le dos droit quand vous soulevez (et portez) un kayak ?

### En cas d'hypothermie, les premiers secours

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce qui peut produire qu'un kayakiste ait une sensation de froid alors que la température est clémente ?
- Pourquoi est-ce qu'un anorak imperméable est de première importance pour un kayakiste ?

### Environnement et mise à l'eau

Exemples de questions à poser :

- Si vous trouvez des ordures sur les rives ou le rivage, ou à la surface de l'eau, qu'est-ce que vous devez faire ?
- Quelles conditions rendent une randonnée (sortie) en kayak sur un cours d'eau (rivière, canal) calme une expérience agréable ?

### Questions globales

Exemples de question à poser :

- Quelles sont les différences entre un canoë et un kayak ?
- Qui sont les célèbres utilisateurs de kayaks pour la chasse ?

- Qui sont les célèbres utilisateurs de canoës ?

## Epreuves pratiques A

### 1) Soulever, transporter et mettre à l'eau le kayak

Le candidat doit faire la démonstration qu'il applique de bons principes de base quand il soulève et transporte un kayak, en faisant usage de ses jambes plutôt que de son dos. Il est recommandé de se faire aider. Le bateau doit reposer sur l'eau, en équilibre. La pagaie doit rester à portée de main, ou utilisée pour aider à l'embarquement.

### 2) Faire avancer le kayak sur une distance de 100m.

Les candidats doivent faire la démonstration qu'ils sont en mesure de faire avancer le kayak en ligne droite sur une distance de 100m. Une certaine instabilité directionnelle à toute chance de se produire, ce qui ne saurait inclure un arrêt complet de la progression en avant, ni une avancée en zigzag.

### 3) L'arrêt

On doit pouvoir se montrer apte à s'arrêter aussi bien en marche arrière qu'en marche avant, et cela en 4 coups de pagaie.

### 4) Tour complet sur place

On doit pouvoir effectuer un tour complet sur place aussi bien dans le sens des aiguilles d'une montre qu'en sens inverse, selon une combinaison appropriée de nages et dénages, tout en démontrant une certaine aptitude à faire usage des mouvements du corps.

### 5) Dénage

On doit se montrer apte à pagayer en arrière sur une distance de 25m. Etre apte à tourner le buste pour regarder en arrière par dessus l'une ou les 2 épaules fait partie de l'exercice.

### 6) Effectuer un parcours en 8

Le candidat devra effectuer un parcours en 8, pour démontrer son aptitude à aller de l'avant en utilisant une combinaison de coups de pagaie et d'appuis.

### 7) Retour au rivage et débarquement

Il s'agit du retour à terre en fonction du vent, du courant et des caractéristiques de la rive ou du rivage. On doit garder le contrôle de son kayak en s'en extrayant. Vous devez vous sortir de votre kayak sans l'endommager, ni endommager la rive ou le rivage.

## Epreuves pratiques B

### **Dessalage, retour au rivage à la nage, vider le bateau**

Si l'on porte une jupe, pour cette épreuve de niveau I, il est admis qu'on puisse l'enlever avant de se retourner dans l'eau. Le candidat ne doit montrer aucun signe d'énervernement, et reprendre rapidement la maîtrise de son kayak. Il convient de ne pas lâcher sa pagaie, ou de la récupérer en traînant son kayak derrière soi. Ne nagez pas plus de 10m, et videz votre kayak une fois rendu à terre. On peut se faire aider, à condition de garder la maîtrise de son kayak pendant cette opération.

**Démontrer un début d'acquis suffisants dans les exercices suivants :**

1) Se déplacer latéralement

Le candidat doit pouvoir montrer dans cet exercice un minimum d'aptitude à effectuer une rotation du torse vers le côté où il actionne sa pagaie. La pale doit être entièrement immergée, le manche de la pagaie n'étant sans doute pas vertical à ce stade. On peut aussi accepter que le candidat sorte la pale de l'eau ou l'y fasse glisser. Doit apparaître clairement un déplacement latéral, tout en acceptant un balancement de la poupe ou de la proue.

2) Gouvernail

Dans les conditions d'un déplacement vers l'avant du kayak, la pagaie devra être plantée dans l'eau sur un côté du kayak. La pale devra être presque entièrement immergée, le manche parallèle au côté du bateau, le bras de devant collé au ventre. Le kayak devra poursuivre sa progression en avant en ligne droite pendant que la pagaie reste en position sur un côté.

3) Eviter un dessalage

Il faudra donner au kayak une gîte telle qu'elle approche de la perte d'équilibre. Un retour progressif à l'équilibre, aussi bien à droite qu'à gauche, en se servant de la pagaie, devra être ici montré de façon évidente.

## EPREUVES DE NIVEAU 2 KAYAK PONTE/FERME (2 STAR)

### But

Il s'agit ici d'une évaluation de compétences représentant une maîtrise améliorée de l'ensemble des épreuves en eau calme.

L'accent sera mis sur la production de la progression souhaitée du bateau à partir d'une meilleure connaissance des causes et conséquences de l'effet produit au lieu de s'attacher aux seules techniques de pagaie séparément. Le niveau 2 de compétence est obligatoire pour se présenter aux épreuves de coach du 1<sup>er</sup> degré.

### Conditions préalables

S'être présenté avec succès aux épreuves de qualification de niveau I telles qu'établies par la BCU. Au cas où un candidat n'en serait pas détenteur, au gré du jury il serait soumis à un choix d'épreuves techniques préalables.

### Site des épreuves

Eau calme (qui ne soit pas une piscine), mais il convient ici de se reporter au paragraphe 17 des Remarques d'introduction/Préliminaires.

### Jury

Coach de kayak du 2<sup>e</sup> degré, ou au dessus. Les coaches du 2<sup>e</sup> degré dans des spécialités voisines, titulaires du niveau 2 de kayak, ou au dessus, peuvent aussi être membres du jury.

## Connaissances théoriques

Une ou deux questions, d'égales difficultés, pourront être posées pour chaque chapitre/catégorie de connaissances.

### Concernant l'équipement

Exemples de questions :

- Qu'est-ce qu'une pale asymétrique de pagaie ?
- Quel avantage présente l'utilisation d'une telle pagaie ?
- Pourquoi est-ce qu'un kayak de course/compétition est plus rapide qu'un kayak de randonnée ou un kayak d'eaux vives court ?

### Sécurité

Exemples de questions :

- Pourquoi peut-il être dangereux de pratiquer le kayak en milieu ouvert avec un niveau d'expérience insuffisant ?
- Pourquoi faut-il porter un gilet de sauvetage/avoir avec soi un engin de flottaison même si l'on est bon nageur ?
- Pourquoi est-ce que les déversoirs/écluses sont un endroit dangereux ?
- Qu'est-ce que le Leptospirosis/la Leptospirose et quelles précautions faut-il prendre pour s'en garder ?

### Hypothermie/1<sup>er</sup> secours

Exemples de questions :

- Qu'est-ce que, en peu de mots, signifie le terme « hypothermie » ?
- Comment l'évite-t-on ?
- Pourquoi faut-il recouvrir coupures et éraflures d'une protection imperméable ?

### Accessibilité

- Peut-on faire du kayak sur n'importe quelle voie d'eau (rivière, canal) ?
- Que feriez-vous si l'on vous faisait observer que vous n'aviez aucun droit d'être en kayak là où vous vous trouvez ?

### Environnement

- Quel est le plus bel endroit où vous vous soyez rendu en kayak ?
- Quelle a été votre plus belle rencontre dans le cadre naturel ?
- A quels principes devez-vous vous soumettre en quittant un lieu de pique-nique ou de campement ?

### Organisation

- Que devez-vous emporter pour vous assurer une courte randonnée confortable ?
- Quelle distance estimez-vous pouvoir pagayer en un jour sans vous sentir trop fatigué et démoralisé ?

## Connaissances générales

Exemples de questions :

- Nommez 3 différents types de compétitions de kayak.
- Qu'est-ce que le kayak en eaux vives ?

## L'esprit de groupe

- Qu'est-ce que vous pourriez faire pour venir en aide à une personne qui éprouve des difficultés à suivre pendant une randonnée ?
- Pourquoi est-il important de rester groupés quand on se déplace ensemble ?

## Epreuves pratiques A

### 1) Soulever, transporter, et mettre à l'eau le kayak

Le candidat doit faire/apporter la démonstration qu'il soulève et transporte un kayak en toute sécurité. Le bateau doit être mis à l'eau, et l'on doit pouvoir monter à bord, sans s'aider de la pagaie, qui doit néanmoins rester toujours à portée.

### 2) Pagayer en avant avec efficacité

Il faudra le faire sur une distance imposée d'environ 200m, le corps droit, mais dans une attitude naturelle. La progression doit s'effectuer selon un rythme naturel, sans à-coups, en s'aidant de la rotation du tronc de façon visible. Une aptitude raisonnable à garder un cap devra être démontrée, dont 50m à bonne vitesse de croisière.

### 3) Dénage et arrêt

Les candidats devront faire la démonstration de leur aptitude à pagayer en arrière sur une distance de 25m, en direction d'un point préalablement indiqué par le jury. Pendant cet exercice, on doit montrer qu'on peut regarder par dessus son épaule et effectuer des rotations du tronc pour accroître la force de propulsion. C'est l'arrière des pales de la pagaie qui doit être présenté à la surface liquide. Pour pratiquer un arrêt, il faudra que le kayak soit lancé à bonne vitesse, et dirigé dans la direction opposée en 4 coups de pagaie.

### 4) Déplacement latéral du kayak

Faire effectuer un déplacement latéral de 5m au kayak, sans affecter son orientation longitudinale. Il ne faut pas que la pagaie émerge de l'eau. Le bras en hauteur ne doit pas se situer en dessous de la ligne des épaules. Le corps doit être en rotation. Le bras abaissé doit être déployé de toute sa longueur au départ de l'exercice de pagayage latéral, et la main en hauteur agit comme un pivot.

### 5) Eviter un dessalage

Démontrer un rétablissement efficace, sans à-coups, quand le bateau est en déséquilibre. Un vigoureux coup de rein, accompagné d'une rotation des hanches, devra être montré. Pour un appui très prononcé, le bateau doit être en déséquilibre, avec de l'eau jusqu'au niveau de la poitrine du pagayeur. L'exercice doit être démontré des 2 côtés.

### 6) Gouvernail

Le Kayak doit être lancé à bonne vitesse, puis courir sur son erre en ligne droite par un passage étroit en laissant traîner la pagaie.

## 7) Effectuer un changement de direction

Le changement de direction devra se faire kayak en mouvement, d'abord à l'aide d'une série de circulaires, suivie du changement de direction. Pour le changement de direction, il est induit par une courte et vigoureuse circulaire du côté opposé accompagné d'une gîte significative au moment du changement de direction ; la pagaie devra se trouver en position basse, de niveau avec la hanche ou juste devant, le manche aussi parallèle que possible à la surface de l'eau, le dos de la pagaie appuyé sur l'eau. Le bateau effectue alors un lent et stable changement de direction.

## 8) Débarquer

On approche convenablement du rivage et s'extrait du kayak sans faire usage de la pagaie. L'équilibre, et le contrôle du bateau, ne doivent pas être perdus. On sort du kayak sans endommager le rivage ni le kayak.

## 9) Assurer

Le candidat se doit d'assimiler le concept de l'assurance des bateaux en fin d'exercice, soit en les attachant, ou en les rangeant sur des portants spécialement construits pour cet usage, en utilisant des cordages correctement noués.

## **Epreuves pratiques B**

### **Sauvetage en eau profonde**

Prendre en charge un sauvetage en eau profonde avec l'assistance d'autres personnes, puis se mettre dans la situation de la victime.

### **Faire montre de connaissances élémentaires dans les domaines suivants :**

#### 1) Faire un écart à la godille

Le corps fait face au plat-bord. La pagaie est tenue assez verticale, l'intérieur de la pale tournée vers le kayak enfoncée profondément dans l'eau. Pour éviter d'éclabousser le pont, la pale est approchée précautionneusement parallèlement au kayak.

#### 2) Appui à la godille

Le kayak est dirigé de manière à se trouver en léger déséquilibre. Le manche de la pagaie est maintenu horizontalement, l'intérieur de la pale à plat sur l'eau, le rebord de la pale incliné vers le haut à chaque mouvement lent de la pagaie. Les bras sont pliés dans une position naturelle (pour cette épreuve, l'évaluateur se doit de considérer les mouvements de godille en tant qu'exercice d'équilibre et de contrôle de la pagaie, pas en tant que moyen de survie face à un obstacle).

#### 3) Sauvetage esquimau

Le sauvetage se fait par une lente rotation du bas du corps à partir d'une position renversée tête en bas, en maintenant une main accrochée à la proue du bateau du sauveteur. Le candidat devra faire l'exercice à la fois en tant que sauveteur et victime.

#### 4) Gîter

Le candidat devra effectuer un cercle, en gîtant aussi bien vers l'intérieur que l'extérieur du cercle. On ne tiendra pas compte du sens de rotation du cercle.

### **Randonner**

Se montrer capable d'effectuer au moins une randonnée d'environ 2 heures (6 km).



# EPREUVES DE NIVEAU 3 EN KAYAK PONTE/FERME (3 STAR)

## Objectifs

La réussite des épreuves à ce niveau indique que les candidats peuvent se considérer comme kayakistes confirmés plutôt que débutants. Le niveau 3 est la compétence requise pour suivre une formation de coach du 2<sup>e</sup> degré.

## Conditions préalables

Avoir passé les épreuves du niveau 2 telles que définies par la BCU. Dans le cas contraire, il reviendra au jury de faire une brève vérification des acquis des niveaux 1 et 2.

## Site des épreuves

Plan d'eau abrité (qui ne soit pas une piscine), mais veuillez vous reporter au paragraphe 17 des remarques préliminaires.

## Jury

Coach/moniteur de kayak du 3<sup>e</sup> degré dans la discipline concernée.

## Connaissances théoriques

Une ou 2 questions d'égale difficulté, pour chacun des points concernés.

### L'équipement

Exemples de questions :

- Dans quels matériaux sont fabriqués les kayaks modernes tous usages ?
- Quels sont les avantages à utiliser une jupe en néoprène ?
- Quelle est la principale différence entre une combinaison sèche et une tenue de plongée ?

### Sécurité

Exemples de questions :

- A quoi devez-vous apporter la plus grande importance si vous allez faire du kayak en hiver ?
- Pourquoi un rapide ou une veine d'eau peuvent se montrer dangereux ?

### Hypothermie/1<sup>er</sup> secours

Exemples de questions :

- Comment sait-on qu'une personne est en hypothermie ?
- Qu'est-ce qu'il est essentiel de faire en cas de blessure ?

### Accessibilité au plan d'eau

- Qu'est-ce qu'un droit d'accès ?
- Quelle sorte de comportement risque de remettre en cause un droit d'accès ?
- Qu'est-ce qu'un plan de navigation ?

## Environnement

- Quelle rencontre particulièrement préoccupante dans le cadre du milieu naturel avez-vous faite en kayak ?
- Qui contacteriez-vous si vous veniez à observer des signes importants de pollution - tels que carburants, égouts, mauvaises odeurs, poissons ou oiseaux morts ?

## Préparatifs

Exemples de questions :

- A quelle vitesse de croisière pensez-vous que vous pourriez avancer dans votre kayak pendant une randonnée de 4h, sans courant ni vents bien établis pour vous pousser ou retarder ?
- Quelles questions poseriez-vous au responsable de la sortie si, en tant que kayakiste de niveau 3, vous étiez invité à participer à une sortie/randonnée à la journée sur une distance de 12 miles (± 20 km) en descente de rivière ?

## Connaissances générales

Exemples de questions :

- Nommez 2 fabricants de kayaks en Grande-Bretagne.
- Quel est l'intérêt pour vous d'adhérer à l'Union/Association Britannique de Canoë-Kayak ? Et en quoi votre adhésion sert-elle la cause générale du canoë-kayak ?
- Avez-vous entendu parler de Rob Roy Mc Gregor ?

## Esprit de groupe

Exemples de questions :

- De quel côté d'une voie navigable (canal ou cours d'eau) devez-vous pagayer ?
- Comment attireriez-vous l'attention d'un groupe dont vous feriez partie si, naviguant en queue, quelqu'un dessalait devant vous ?

## Carte et boussole

Exemples de questions :

- Pourquoi est-il important d'avoir une boussole avec soi lors d'une randonnée ?
- Quelle sorte de carte convient-il d'avoir en rivière ou sur un canal ?

## Epreuves pratiques A

### 1) Soulever, transporter et mettre à l'eau

Apportez la démonstration que vous faites usage de techniques appropriées pour soulever et transporter des kayaks en toute sécurité à partir de barres de toit d'une voiture ou d'une remorque, avec l'aide d'autres kayakistes s'il y en a de présents à ce moment-là. Le candidat doit se montrer en mesure d'effectuer une mise à l'eau efficacement et en toute sécurité à partir de tout point praticable de mise à l'eau, tels que quai, escalier d'accès, haute rive.

### 2) Propulsion efficace

Les éléments d'une propulsion efficace sont constitués d'une bonne rotation du tronc, d'une bonne extension des bras, d'une position relativement haute de la pagaie (en fonction du type de bateau). Jambes et genoux sont-ils convenablement calés ? La démonstration se fera sur une distance d'environ 500m (tout au long des épreuves), à bonne vitesse et bonne maîtrise du kayak.

3) Dénage en dessinant un 8

Pagayer en arrière de façon efficace en dessinant, figure imposée, un 8.

4) Changer de direction tout en pagayant

Faire changer de direction au kayak avec une perte minimale de vitesse de propulsion à l'aide de circulaires/appuis en poussée et d'un freinage d'étrave.

5) Tourner à l'aide d'appuis en poussée

Le changement de direction s'induit en appliquant des circulaires du côté opposé au changement de direction, suivi d'une gîte appuyée dans le virage. L'extérieur de la pale de pagaie traîne/glisse à la surface, prête à l'appui. L'effectuer de chaque côté.

6) Gouvernail avant/d'étrave

L'intention est de montrer qu'on peut faire pivoter le kayak autour de la pagaie. On induit le changement de direction en appliquant une circulaire du côté opposé au changement de direction. La pale est alors plantée dans l'eau à bonne distance du plat-bord, à peu près à hauteur des genoux, avec la face interne orientée vers le bateau, mais le bord supérieur orienté vers l'extérieur de l'étrave. La rotation du tronc doit être significative, le bras en l'air en travers du haut du front. Le bateau est guidé autour de la pagaie en utilisant le genou opposé.

7) Se déplacer sur le côté, à la fois sur place et en cours de déplacement

On fait se déplacer le kayak sur le côté de part et d'autre à l'aide d'appels en godille, d'appels en mouvement et d'appels d'incidence.

- L'appel en godille : il faut une bonne rotation du corps. Le manche de la pagaie est vertical, la pale profondément plantée dans l'eau. On doit obtenir un mouvement de transfert latéral sans faire tourner le kayak.
- Appel en mouvement : le kayak, en déplacement avant, doit effectuer un mouvement latéral sans tourner (comme pour éviter un obstacle) en utilisant un appel en traction.
- Appel d'incidence : le kayak doit être déplacé latéralement sur une distance supérieure à celle d'un appel en mouvement. Avec le kayak avançant à bonne vitesse, la pagaie doit être plantée parallèlement aux hanches, ou légèrement en arrière. Le kayak doit se déplacer latéralement sans que la pagaie bouge par rapport à l'avancée du bateau, ou que le kayak tourne (il peut se révéler nécessaire de maintenir l'étrave en ouvrant un léger angle par rapport à la position de la pagaie).

8) Garder l'équilibre

Les candidats doivent faire montre de toute une série de techniques destinées à garder l'équilibre dans des circonstances diverses. Les exercices devront inclure appels et appuis de chaque côté du kayak.

9) Godiller pour garder l'équilibre

La pagaie devra être maintenue basse, presque horizontale, en montrant une mise en action bien dirigée/maîtrisée.

10) Coups de pagaie de retour à l'équilibre

Que ce soit en position basse ou haute, les coups de pagaie de retour à l'équilibre devront être donnés à partir d'un kayak en déséquilibre important. L'exercice devra se faire en marche avant/propulsion, et la progression devra se poursuivre subséquemment.

### 11) Sécurité

Il faut savoir attacher correctement avec une corde, en utilisant un type de nœud identifiable, sur une remorque ou les barres de toit d'une voiture.

### 12) Gîter pour changer de cap

Au cours de l'exercice, le candidat devra démontrer qu'il gîte avec efficacité à l'appui de son changement de cap.

## Epreuves pratiques B

### 1) Sauvetage en eau profonde

Il s'agit de venir efficacement à la rescousse d'un autre kayakiste, pour le faire réintégrer son kayak à perd-pied. Le kayakiste qui a dessalé peut participer à la manœuvre en suivant les instructions du candidat. Il est souhaitable que les bateaux soient équipés de manière à ne pas couler (soit munis de flotteurs remplis d'air).

### 2) Remorquage et bon usage de la remorque/du bout de remorquage.

Le candidat doit faire la démonstration qu'il sait prendre un kayak en remorque sans qu'on vienne l'y aider. La remorque devra être ensuite décrochée comme dans une situation d'urgence. Le candidat devra faire état de ses connaissances pour ce qui est des dangers inhérents au remorquage.

### 3) Le sauvetage à la manière esquimau

On dessale franchement puis on tambourine sur la coque, alors que le sauveteur s'approche d'une distance de 5m. Le sauvetage s'effectue normalement d'un seul coup, mais une seconde tentative est admise. Le candidat doit se mettre tour à tour en situation de sauveteur et de victime. Les 2 manières de sauvetage esquimau doivent être présentées, soit en présentant la proue et en présentant la pagaie. Le sauveteur ne doit pas s'approcher perpendiculairement de l'endroit où sont placés le corps et les mains.

### **Montrer un début de compétence**

#### 1) à l'esquimautage

Le candidat aura droit à 3 essais. A chaque essai, l'examineur pourra guider ou tenir la pale de la pagaie, mais pas tenir le bateau ou le candidat. Un demi-esquimautage suffira (soit descendre et remonter du même côté).

### **Randonner**

Justifier d'au moins 3 sorties de 10 km (d'environ 3h chaque).

## EPREUVES DE NIVEAU 4 EN KAYAK DE MER (4 STAR)

### **But**

Ces épreuves ont pour objectifs de s'assurer que le candidat a des connaissances et des aptitudes suffisantes pour lui permettre de naviguer en mer en kayak en toute sécurité dans des conditions moyennes sous l'égide d'un responsable compétent.

Il est indispensable de s'être présenté avec succès aux épreuves du 4<sup>ème</sup> degré en kayak de mer pour être autorisé à s'inscrire à une formation en vue d'obtenir le diplôme de coach du 3<sup>ème</sup> degré-mer.

## Conditions préliminaires

Avoir passé les épreuves de niveau 3 de la BCU. Au cas où un candidat ne se serait pas soumis à ces épreuves, l'examineur effectuera un contrôle préalable, sous sa responsabilité, des acquis du candidat concernant les niveaux 1 à 3.

Le candidat devra avoir participé à au moins 3 randonnées d'une journée en mer. Pour être recevable en tant que telle, la randonnée devra s'être effectuée en eau libre (soit, à chaque fois que possible, jusqu'à 3 milles d'un abri).

Il est acceptable, toutefois, que la randonnée se soit effectuée en longeant une côte qui ne comporte ni falaises, ni violents courants de marée, ni atterrages difficiles, ni longues traversées. Le vent ne devra pas dépasser la force 4. Le nombre de randonnées effectuées en estuaire ne devra pas dépasser l'unité. La randonnée devra avoir duré au moins 4 heures, et comporter une pause pour le déjeuner, le candidat s'étant muni d'une quantité suffisante de nourriture et de boisson pour sa consommation personnelle.

Au moins l'une des randonnées devra s'être effectuée le long d'une portion de littoral complètement différente des 2 autres.

## Conditions de l'évaluation et site des épreuves

Les épreuves se dérouleront en mer, dans des conditions moyennes (de vent et d'état de la mer de 2 à 4 Beaufort) de préférence sur une journée de randonnée. Si les conditions se dégradent, l'examineur avisera, mais s'attendra à ce que la conduite du kayak s'exerce avec compétence. Pour des raisons de sécurité, la sortie se fera à au moins 3 kayaks. Les épreuves ne sauraient se dérouler par calme plat.

## L'examineur

Un coach de kayak de mer du 3<sup>ème</sup> degré au minimum, c'est-à-dire un examinateur de classe A1.

## Connaissances théoriques

Le candidat devra pouvoir répondre aux questions suivantes, concernant :

### 1) L'équipement

Faire la preuve d'une bonne connaissance du kayak, de la pagaie et de l'équipement personnel.

### 2) La sécurité

Avoir une claire connaissance :

- des règles de sécurité s'appliquant tout particulièrement au kayak en mer
- des incidences de la marée, des courants et du vent
- de l'organisation des gardes-côtes et des services de sauvetage en mer
- des eaux sur lesquelles on est en train de naviguer et des conditions qui s'y attachent
- des dangers potentiels (en particulier dans les estuaires très fréquentés et sur les chenaux de navigation)
- des règles de base pour éviter une collision et pour émettre des signaux sonores.

### 3) Hypothermie / premiers soins

Démontrer une bonne connaissance de ce qu'est l'hypothermie à la suite d'une immersion, ses causes et symptômes. Se montrer en mesure de faire face à un incident courant nécessitant des premiers soins - tel une coupure au front ou à une main -, ou présenter un diplôme de secouriste.

### 4) L'accès

On fera usage de cette liberté de base qu'est le droit de pagayer en mer, en prenant garde de ne pas desservir l'activité par une attitude irresponsable.

Il convient de savoir que certaines autorités portuaires ont le droit de taxer les kayakistes, et ne s'en privent pas.

### 5) L'environnement

Prendre en compte les règles de conduite telles que définies dans la plaquette de la BCU « Le bon accueil se mérite », en évitant, par exemple, de déranger la faune sauvage en jouant à cache-cache dans les rochers, ou de quelque autre manière.

### 6) Etablir des prévisions

Se montrer en mesure, à partir d'une carte marine :

- de tenir compte des marnages
- d'identifier les risques naturels, tels que courants de marée, falaises
- d'identifier le balisage
- d'établir des prévisions en fonction de la marée

Se montrer en mesure d'utiliser une boussole pour un éventuel changement de cap.

### 7) Météo

Savoir où s'adresser pour les prévisions météo et connaître les effets météorologiques sur l'état de la mer.

### 8) De façon générale

Le candidat devra avoir une bonne connaissance des différentes sortes de canoës et de kayaks qu'il pourra être amené à utiliser, et de la variété des activités liées à la pratique du canoë et du kayak, sans oublier celles liées aux Championnats du Monde et aux Jeux Olympiques, y compris les résultats obtenus par les compétiteurs britanniques.

### 9) L'esprit de groupe

Faire montre de l'esprit de groupe et du sens des responsabilités inhérents à une randonnée en mer de niveau 4.

Le candidat devra savoir lire une carte, évaluer la distance entre 2 points, et se servir de la signalisation et des éléments remarquables pour reconnaître sa position, utiliser la boussole, tenir compte de la dérive en mer ouverte.

### **Le candidat, son kayak, son équipement**

Chaque candidat se présentera aux épreuves entièrement équipé. Les équipements empruntés seront considérés comme lui appartenant.

Voici la liste des équipements qui devront être présentés à l'inspection :

1) Kayak et pagaie

Les kayaks doivent être munis de poignées qui permettent de s'en saisir, en particulier lors d'un sauvetage, sans se coincer la main. Les lignes de vie doivent être tendues, et ne pas pouvoir lâcher, ni s'emmêler dans la zone de l'hiloire. Les éléments de flottaison doivent être correctement arrimés et installés dans les espaces vides disponibles hormis le cockpit dans tout kayak d'un modèle agréé. Les caissons hermétiques y suffisent dans le cas des kayaks de mer.

2) Habillement

L'habillement personnel doit être adapté aux conditions de temps attendues, et les vêtements du dessus doivent pouvoir protéger du vent et de la pluie.

3) Gilet de sauvetage, couvre-chef et jupe

Le kayakiste devra porter un gilet de sauvetage d'une poussée d'au moins 50 Newton. S'il s'agit d'un gilet gonflable, le candidat devra savoir quand et comment le gonfler et dégonfler.

Il est recommandé de porter un casque, ou un bonnet, ou un chapeau, de couleurs vives.

La jupe doit comporter une languette facile à tirer.

4) Trousses de secours et de réparations

La trousse de secours doit être munie des éléments de premiers soins tels que définis dans la partie Théorie.

La trousse de réparations devra être conforme au type de kayak utilisé.

5) Vêtements de rechange

On devra avoir avec soi des vêtements de rechange adéquats. Ils devront être adaptés aux conditions du moment et utilisables dans un sac de survie en cas d'hypothermie.

6) Pique-nique

On devra emmener un pique-nique et de quoi se faire une boisson chaude (peut-être dans une bouteille thermos).

7) Équipement d'urgence à usage personnel

Devront en faire partie : une boussole ; de la nourriture en cas d'hypoglycémie ; un sifflet ; un sac de survie d'au moins 1,80 m x 0,90 m ; une lampe-torche ; des allumettes ou un briquet ; des fusées ou tout autre moyen approprié de signaler la position sur l'eau.

8) Sacs étanches

Les équipements transportés doivent être rangés dans des sacs étanches, qui le restent même en cas de dessalage.

On peut se présenter à l'examen avec tout type de kayak, pourvu qu'il soit équipé de façon satisfaisante et permette au candidat de subir les épreuves dans leur totalité.

## **Epreuve pratique en eau calme**

1) Esquimautage

Quand le kayak est d'un modèle approprié, le candidat devrait être en mesure de faire un esquimautage. On autorisera le candidat à se préparer avant de dessaler. On se contentera d'un esquimautage sur un seul côté. Si le reste des épreuves s'est passé de façon satisfaisante, rater un esquimautage ne sera pas éliminatoire.

## Epreuves pratiques sur plan d'eau ouvert

### 1) La mise à l'eau

Le candidat devra faire la démonstration qu'il peut mettre un kayak à l'eau quel que soient les conditions (météorologiques, d'approche...)

### 2) Technique de pagaie efficace, aussi bien en propulsion qu'en rétropropulsion

L'examineur s'intéressera plus particulièrement à une position assise correcte, la mieux appropriée à une maîtrise dynamique du kayak, à la manière correcte d'introduire la pagaie dans l'eau et de l'en sortir ; être en mesure de faire se déplacer le bateau en ligne droite ; un coup de pagaie suffisamment vigoureux pour faire avancer le bateau à contre-courant et face au vent ; une bonne rotation du tronc ; un bon écartement des mains sur le manche de la pagaie.

### 3) Faire faire une rotation de 360° au kayak

Dans les 2 sens, en utilisant des circulaires avant et arrière alternativement. La pagaie est tout juste immergée ; on utilise une extension complète du bras ; le coude est légèrement plié. On tire la pagaie loin derrière soi vers la poupe, et l'autre bras pousse la pagaie en l'air vers l'avant. Le corps se retourne pour plonger la pagaie dans l'eau vers la poupe du kayak. Si le kayak est équipé d'un gouvernail, on doit là aussi être en mesure de l'utiliser aussi bien pour une rotation vers la droite que vers la gauche, le guidage s'effectuant cette fois à l'aide du seul gouvernail.

### 4) Arrêts d'urgence

Les effectuer aussi bien en propulsion qu'en rétropropulsion. Le changement de direction doit se faire en 4 coups de pagaie.

### 5) Faire évoluer le kayak latéralement aussi bien vers la droite que la gauche.

Un bras en l'air le plus haut que possible, la pagaie profondément enfoncée. Exercice à effectuer aussi bien vers la droite que la gauche, en ligne droite.

### 6) Appuis en poussée, en suspension/hauts et bas

A réaliser de chaque côté. Pour un appui en suspension/haut, l'eau doit atteindre la taille du pagayeur, et l'on se rétablit en tirant vigoureusement la pagaie à soi et en se servant de ses hanches.

### 7) L'appui pagaie

En poussée et en suspension des 2 côtés. Au cas où les vagues ne le permettent pas, le candidat doit pagayer vigoureusement en avant puis faire glisser la pagaie à plat, à angle droit par rapport au kayak, à la surface de l'eau.

Pour un appui en suspension, l'eau doit atteindre la taille du pagayeur au point initial du coup de pagaie.

### 8) Appui en gouvernail de poupe.

La pagaie de la pagaie doit être placée verticalement dans l'eau très en arrière vers la poupe. Le candidat doit se montrer apte à maintenir la progression du kayak en ligne droite, par vent arrière sur les petites vagues, en maintenant la pagaie d'un seul côté.

### 9) Atterrissage

Faire accoster un kayak sur une plage en marches avant, arrière et latéralement (en marche avant seulement si le kayak est équipé d'un gouvernail). Il s'agit d'un accostage guidé, pas d'une arrivée en surf. On fait accoster le kayak en tenant compte du mouvement des vagues.



#### 10) Dessalage et sauvetage

On s'exerce à dessaler, puis à se faire repêcher en eau profonde. On prend d'abord en charge un sauvetage, puis l'on se place dans la situation de la victime. Toute attitude de crainte ou de panique et l'incapacité à garder le contrôle du kayak pendant l'exercice, entraînera automatiquement un résultat négatif à l'examen. Le dessalage doit présenter un caractère imprévu, sans déjurer, soit à l'occasion d'un appui ou d'un appel raté.

#### 11) Maîtrise des vagues

Démontrer une aptitude à pagayer face à la vague/vent debout, par vent arrière et par vent de travers.

#### 12) Maîtriser une mer peu formée

Montrer une aptitude à maîtriser une mer peu formée (houle maximale de 3 pieds/1m) de manière à pouvoir sans dommage quitter le rivage ou y revenir.

#### 13) Nœuds

Faites les nœuds suivants, en expliquant ce à quoi ils servent :

- Bow line : nœud de chaise, nœud d'agui
- figure of 8 : nœud en 8
- round turn and two half hitches : tour mort et deux demi-clefs ( ?)
- clove hitch : nœud de cabestan

#### **Randonnée**

Apporter la preuve que l'on a participé à des randonnées en mer d'au moins 3 jours, telles que décrites dans les « Remarques préliminaires ».

## **EPREUVES DE NIVEAU 5 EN KAYAK DE MER (5 STAR)**

### **But/Objectifs**

Le but de ces épreuves/ce contrôle d'aptitude est de s'assurer que le candidat qui s'y soumet avec succès a les connaissances et les aptitudes satisfaisantes pour emmener en mer un groupe de kayakistes de compétence équivalente, y compris les plus qualifiés, en toute sécurité, dans les conditions qui s'imposent en Grande-Bretagne. Utilisées dans les conditions d'encadrement de référence, le but est de s'assurer que le candidat a les compétences suffisantes pour encadrer et emmener des groupes de kayakistes dans les situations les plus exigeantes.

Ces épreuves de niveau concernent les kayakistes qui se déplacent sur des mers où il leur faut prendre en compte les courants de marée, les raz, caps et promontoires, la navigation au large, la houle et le trait de côte dans sa complexe diversité.

Les épreuves de niveau 5 ne doivent pas être réservées à une élite peu nombreuse ; elles concernent tous ces gens qui naviguent/pratiquent régulièrement en mer. On estime que le kayakiste moyen qui pratique régulièrement est en mesure de passer ce niveau au bout de 3 années de pratique assidue en mer.

## Conditions préalables

En raison du caractère particulier de ces épreuves, du fait que le candidat qui les aura subies avec succès aura vocation à se voir confier la responsabilité d'un groupe de personnes, il est indispensable que le candidat présente l'attestation préalable d'une formation de 3 jours à la navigation en mer pendant laquelle il travaillera l'aptitude à encadrer un groupe de kayakistes, à en assurer la sécurité et à porter secours à tout pratiquant en difficulté. Cette formation peut s'obtenir dans le cadre d'un stage de perfectionnement ou être attestée par un formateur du 5<sup>ème</sup> degré.

Le candidat devra apporter la preuve qu'il a fait au moins 6 randonnées en mer présentant les conditions dont la liste suit :

- une randonnée d'une distance minimale de 20 nautiques (voir à « randonnée »)
- une traversée en pleine mer d'au moins 5 milles
- une navigation avec visibilité réduite et de nuit
- une navigation avec des vents d'au moins force 4
- une navigation avec impossibilité de débarquer (par vent arrière avec des obstacles devant soi, avec des courants de marée et des falaises)
- une navigation en bivouaquant en autonomie complète
- une navigation avec des courants de marée d'au moins 3 nœuds
- avoir pagayé avec de la houle et des vagues (en mer formée)

Le candidat devra apporter la preuve qu'il a déjà subi avec succès les épreuves du niveau 4 de la B.C.U. s'il sollicite auprès d'un moniteur du 5<sup>ème</sup> degré/coach l'attestation l'exemptant de toutes les épreuves préalables décrites ci-dessus.

Le candidat doit avoir un brevet de secouriste en cours de validité (du niveau de celui octroyé par la B.C.U., correspondant à 8 heures de formation, le Lifeguards Aquatic First Aid).

On prendra en compte l'un ou l'autre des brevets de secouriste agréés sur le plan national, à condition qu'ils correspondent à une formation minimale de 8 heures.

## Jury

Présidé par un formateur mer (coach) du 5<sup>ème</sup> degré assisté d'un formateur mer du 4<sup>ème</sup> degré.

## Programme théorique

Navigation, météo, équipement, environnement, histoire, 1<sup>ers</sup> secours.

## Pratique

Présenter une technique de propulsion dynamique et efficace.

Démontrer une aptitude à manœuvrer et contrôler un kayak dans toutes sortes de situations. Mettre à l'eau et accoster dans toutes sortes de situations.

Exécuter différentes formes de sauvetage.

Esquimauter en mer formée.

Connaître plusieurs façons de prendre quelqu'un en remorque.

Montrer l'aptitude à se diriger sur l'eau/suivre un itinéraire.

Savoir prendre un groupe en charge, en se préoccupant du bien-être de chaque membre du groupe.

Démontrer son aptitude à faire face à toute une série d'incidents.

## **Randonner**

Il est nécessaire d'avoir participé à au moins 6 randonnées en mer dans un nombre important de conditions différentes.

Il faudra que 2 de ces randonnées se soient faites en des lieux différents. Au moins l'une des randonnées aura comporté une nuit sous tente ou en bivouac.

## **Méthodes d'évaluation**

### **La théorie/les connaissances théoriques**

Le candidat sera soumis à 2 épreuves écrites. La 1<sup>ère</sup> épreuve prendra la forme d'un mémoire préparé au cours de la phase de formation et sera remis avant le déroulement des épreuves pratiques pour lesquelles le candidat pourra utiliser toute la documentation à sa disposition dans l'élaboration des réponses aux questions posées. La 2<sup>nde</sup> sera un exercice de navigation qui se déroulera habituellement le 1<sup>er</sup> soir des épreuves d'évaluation. En 2 heures, le candidat devra avoir fourni une quantité suffisante de travail pour permettre aux examinateurs d'émettre un jugement sur sa compétence.

### **Navigation**

Préparer 2 jours de randonnée dans un secteur inconnu comportant une traversée.

### **Météo**

Savoir où se procurer bulletins météo et de navigation en mer. Comprendre le fonctionnement probable du passage d'une dépression.

Avoir des connaissances dans les domaines dont la liste suit :

- la genèse des brouillards, vents de terre et vents du large, l'influence du relief, les grains.
- la relation entre le tracé des isobares sur une carte synoptique et les vitesses et directions de vent résultantes.

Etre en mesure d'établir une relation entre les observations du ciel, de l'état de l'atmosphère et de l'état de la mer, d'une part, et l'évolution probable du temps.

### **Equipement**

Montrer des connaissances dans l'évolution des techniques et de la pratique du kayak de mer.

### **Gardes-côtes**

Connaître le rôle et les responsabilités du Service de Gardes-Côtes.

## **Examen pratique**

Les épreuves d'évaluation se dérouleront sur un week-end ou une période de temps similaire. La 1<sup>ère</sup> soirée sera consacrée à l'épreuve de navigation et à l'organisation de la session, suivie d'une randonnée de 2 jours et une nuit, de niveau d'organisation et de compétence technique requis, dont une nuit en bivouac.

### **Pagayage**

Le candidat devra faire montre de ses aptitudes à pagayer dans des conditions de mer et de vent variées dont par vent arrière et vent de travers.

### **Savoir manœuvrer et faire montre de maîtrise**

Le candidat devra démontrer son aptitude à manœuvrer aussi bien face à des obstacles statiques que des obstacles en déplacement et à maîtriser ses déplacements dans les courants et les mers formées. Quand le bateau est équipé d'un gouvernail ou d'une dérive, le candidat devra, en cas de fausse manœuvre, montrer qu'il sait garder la maîtrise de son bateau.

### **Mise à l'eau et accostage**

Le candidat devra montrer son aptitude à mettre à l'eau son bateau et à accoster et à aider les membres de son groupe à le faire, dans n'importe quelle condition. Il peut s'agir de plages, de goulets rocheux, de promontoires, y compris avec de la houle. Le candidat devra aussi démontrer son aptitude à aider un kayakiste blessé à accoster.

### **Sauvetages**

Le candidat devra connaître un choix varié de façons de venir en aide à un kayakiste en difficulté et les adapter aux conditions du moment. On s'attend à ce qu'il soit en mesure d'intervenir sur un kayak chargé sans l'aide de quiconque, sauf si l'un des kayakistes est blessé. De plus, le candidat devra apporter la preuve qu'il maîtrise divers moyens de se sortir seul d'affaire et en présenter un. Cette partie de l'examen ne doit pas se faire sur une eau calme, sans qu'il soit nécessaire pour autant de l'exécuter par fort vent arrière.

### **Esquimautage**

Faire un esquimautage en mer formée.

### **Prendre en remorque**

Le candidat devra disposer d'un système de remorquage à son bord, en ayant présent à l'esprit qu'il ne devra pas être rigide et qu'il puisse être abandonné puis facilement récupéré. La démonstration concernera aussi bien le remorquage par une seule personne que le remorquage multiple.

### **Navigation**

Le candidat devra apporter la démonstration qu'il sait tenir un cap lors d'une traversée et calculer un itinéraire avec changements de cap. Le candidat devra apporter la preuve qu'il sait naviguer avec une visibilité limitée et dans l'obscurité. Il devra se montrer apte à prendre un nouveau cap en fonction du vent et de la marée. Il devra également se montrer apte à lire une carte et identifier le balisage maritime.

### **Conduire un groupe**

Le candidat devra assurer la responsabilité/le contrôle du groupe sur l'eau. Il devra aussi se préoccuper du bien-être des membres du groupe tout au long de la randonnée. On n'insistera jamais assez sur la nécessité de se sentir en permanence responsable du groupe.

### **Incidents**

Le candidat devra avoir à son bord, et à portée de main, l'équipement nécessaire pour porter secours en cas d'incident. Il devra avoir une trousse d'urgence/de 1<sup>ers</sup> soins et savoir s'en servir. Il devra aussi transporter un nécessaire de réparations. Il faudra être en mesure d'effectuer une réparation d'urgence sur l'eau et des réparations plus importantes/conséquentes à terre.

Le candidat, plus généralement, devra être prêt à faire face à tout type d'incident au cours de la randonnée.

## Equipement

On s'attend à ce que, au moment où le candidat se présente à l'examen, il sache ce dont il a besoin pour organiser une randonnée de plusieurs jours. Bien sûr, il y a place pour des choix personnels en matière d'équipement mais ces choix devront être justifiés. Il n'est pas essentiel que les candidats se présentent à l'examen avec un kayak de mer mais, dans la mesure où ils navigueront avec des kayakistes utilisant ce type de bateau, il leur faudra avoir essayé divers types de kayaks de mer, aussi bien monoplaces que biplaces.

## COMMENTAIRE SUR LES STAR TESTS

par Derek Hairon

Les tests pour les étoiles niveau 1 à 3 sont principalement basés sur la technique.

La 4<sup>ème</sup> étoile demande une grande conscience et connaissance de la mer et du milieu marin. Par exemple, un groupe niveau 4 sera capable d'aider, d'intervenir pendant un accident. Un groupe niveau 2 & 3 attendra les instructions du coach ou du chef de groupe pour appréhender l'accident.

Pour l'obtention de la 4<sup>ème</sup> étoile, le débat à propos de l'esquimautage continue. Beaucoup d'examineurs ne recalent pas une personne sous prétexte qu'elle ne peut pas esquimauter mais, pour combler cette lacune, elle devra être très performante dans les autres tests.

La 5<sup>ème</sup> étoile atteste d'un haut niveau de connaissance. La manière dont vous vous comportez avec un groupe est très importante. Quelques superbes pagayeurs ont été recalés parce qu'ils trouvaient trop difficile de travailler et de rester dans un groupe. D'autres, ont été recalés parce qu'ils trouvaient cela trop dur de diriger, d'encadrer. Ceci peut se produire lorsque l'on a l'habitude de toujours pagayer avec le même groupe d'amis.

## COACHS - RESUME

Avoir toutes les conditions requises dès le départ (profil des 1 à 5★).

La définition du mot "coach" se rapproche de celui "d'instructeur" mais la conception du rôle d'un "coach" par la BCU est supérieur à un instructeur ou à un entraîneur. Il a beaucoup plus de capacités, des méthodes d'enseignements variées, etc...

### Niveau coach 1

Eau calme - Contrôler un groupe sur une eau très abritée. Cela ne vous permet de ne donner seulement qu'une introduction ou aperçu du kayak au groupe.

### Stagiaire niveau coach 2 :

Après avoir suivi des cours professionnels, on peut intervenir sur une aire de navigation intérieure très abritée et non surveillée.

Niveau rarement utilisé pour le kayak de mer.

### Niveau coach 2 :

A suivi une formation pour évaluation.

Peut encadrer en eaux abritées et peu sensibles aux marées.

Ce niveau ne donne pas la possibilité d'opérer en mer ouverte.

Peut former des kayakistes à atteindre le niveau 2★

### **Niveau coach 3 :**

Sur la mer ou rivières, kayak ou canoe.

Doit avoir suivi une formation d'entraînement, obtenu l'évaluation.

Peut encadrer des groupes dans des conditions modérées et en eaux côtières.

Le niveau coach 3 est le niveau correct pour être moniteur de kayak dans une école ou un club.

Il correspond à des exigences bien précises. Vous devez être un kayakeur très compétent qui va pouvoir diriger et enseigner les techniques à un éventail de personnes.

Vous devez être titulaire du certificat de 1ers secours + les tests de sécurité canoe.

[Beaucoup de coach 2 trouve qu'il y a une grande différence de niveau entre le coach 2 et le coach 3. Le niveau 3 demande bien plus de connaissances et d'expériences - remarque de Derek HIRON].

Le niveau 3 est approprié à la mer, pour diriger en mer ouverte dans des conditions modérées.

L'évaluation se fait sur la mer - avec des courants de 1 à 2 nœuds, avec différentes lignes de côtes et différentes conditions de débarquement.

Vous devez posséder l'examen de sécurité canoe + le certificat de 1ers secours - souvent l'examen se déroule sur 2 jours.

L'examen consiste à :

- Pratique d'enseignement - pour enseigner le niveau 3★
- Capacités personnelles en kayak - correspond au niveau 4★
- Comme chef de groupe pour une sortie (+/- 3★ niveau - ≥ 4-5 heures
- Oral : faire un exposé de 10 mn sur le kayak et sa pratique.
- Répondre à un questionnaire - but : tester les connaissances sur la pratique du canoe et du kayak
- Entretien
- Attitudes et approches générales
- Sauvetage et premiers secours

Tout coach niveau 3 doit être capable d'enseigner toutes les techniques de base pour pagayer, diriger un groupe de niveau 3★ et de le faire évoluer.

Savoir esquimauter

Démontrer un bon contrôle de groupe et une conscience pointue de la sécurité.

Faire front aux incidents en mer : tout le monde a chaviré, remorquage, débarquer en surf, débarquer sur des rochers ...

L'examen sert également à vérifier que le candidat est bien motivé, bien organisé, à l'heure, attitude positive, qu'il peut enseigner à un public varié les techniques du kayak.

### **Niveau coach 4 :**

Mer ou rivière, kayak ou canoe.

Devoir posséder le certificat 5★ et avoir suivi une formation qui vous apprend les méthodes d'enseignement (coaching).

Le niveau coach 4 est le niveau nécessaire pour encadrer et diriger dans des conditions plus poussées.

## **Niveau coach 5 :**

Ce diplôme a une valeur générale. Il désigne des personnes compétentes, expérimentées, fiables, motivées, très au fait de tout ce qui concerne le kayak, qui peuvent diriger les entraînements et fournir des conseils au niveau le plus élevé.

NB : Tous les coaches du 5ème degré n'ont pas le pouvoir de décision pour l'octroi des diplômes du 5ème niveau de compétence ou de coach des 3ème, 4ème et 5ème degré. Il leur faut aussi avoir le statut d'examineur (coach et examinateur sont des fonctions séparées).

Comment devenir coach du 5ème degré :

Une formation théorique d'une semaine, suivie d'une mise en pratique sur une période pouvant aller de 6 mois à 3 ans, avec un examen au bout.

ou,

localement, une formation à la fonction de coach du 5ème degré, étalée sur une période de 6 à 12 mois, en 12 à 16 journées.

### **Conditions préalables**

- Etre âgé de 21 ans.
- Etre coach du 4ème degré.
- Avoir atteint le niveau 4 de compétence dans une spécialité de pagayage qui ne soit pas celle du diplôme de coach du 4ème degré.
- Etre détenteur du diplôme de secouriste (8 heures de formation).
- Figurer sur les listes du siège de la BCU (bureau central)
- Avant d'entreprendre la formation, vous serez soumis à un examen de contrôle écrit.
- Il vous faudra aussi produire la liste mise à jour des encadrements que vous avez assurés.

### **Programme**

Pédagogie

Prévention des accidents (physiologie du sport)

Méthodes d'entraînement et leur pédagogie

Comment établir des objectifs

Vérifier les acquis

Savoir transférer et intégrer les compétences mises au point pour d'autres spécialités

Maîtriser les compétences spécifiques à la discipline

Une fois acquises les connaissances théoriques relevant de ce programme, les candidats feront l'objet d'une évaluation en continu de leurs acquis par le coach qui les encadre. Dans ce but, un plan d'action pour la mise en pratique du programme théorique doit être établi, de manière à ce que vous puissiez passer l'examen sous 3 ans.

## Evaluation

Vous serez pendant 2 jours sous l'oeil de 2 examinateurs. Ils n'interviendront pas dans les séances d'entraînement que vous serez en train de diriger. Ils ne font, pendant l'examen, part de leurs réflexions à qui que ce soit. A l'issue de la 2ème journée, ils échangent leurs observations avant de faire connaître le résultat, dont ils font part au candidat accompagné de directions d'actions pour l'avenir. Il vous faut avoir subi avec succès les épreuves de chacune des 2 journées pour être reçu coach du 5ème degré.

## ANNEXES

### Derek Hairon

de Jersey kayak Adventures [www.jerseykayadventures.co.uk](http://www.jerseykayadventures.co.uk)



Derek Hairon est un encadrant kayak de mer de la B.C.U. (British Canoe Union) titulaire du prestigieux niveau 5 de la formation des coachs. Il détient également un certificat de premier secours et un certificat de navigation côtière. C'est un coach confirmé qui fait carrière en enseignant le plein air au Royaume Uni. Plus de vingt-cinq ans d'expérience du kayak de mer, incluant le tour d'Irlande en kayak, le Nord de L'Ecosse, les îles Féroé et l'Alaska. Il navigue également en eaux vives et a participé à des expéditions au Népal, pagayant sur les rivières Tamur et Marsyandi.

Lorsqu'il ne pagaie pas, il fait de la randonnée à pied, tel le célèbre GR20 de Corse, il pédale ou fait du ski.

### Parallèle entre la France et les pays Anglo-saxons

Les évaluations équivalentes aux Stars (étoiles) sont les Pagaies Couleurs (FFCK)

Les évaluations parallèles aux Coachs sont :

- les diplômes fédéraux (FFCK) : initiateur et moniteur.
- les diplômes professionnels d'Etat, essentiellement BE (Brevet d'Etat) et BPJEPS (Brevet Professionnel Jeunesse, Education Populaire et Sport).

### Euro Paddle Pass (EPP)

Voir article bulletin CK/mer n°105, avril 2005. EuroPaddlePass - [www.europaddlepass.com](http://www.europaddlepass.com)

L'Euro Paddle Pass est un support qui établit des équivalences entre les systèmes d'évaluation de 6 fédérations européennes. Parallèlement, un travail d'harmonisation des formations est effectué.

La FFCK travaille sur le projet « D'une Pagaie A L'autre (DPAL) » qui est l'évolution de « Pagaies Couleurs ». La mise en place est prévue à partir de 2007. A ce jour, 400 fiches ont été réalisées et testées lors de séances sur l'eau (fiches de progression, fiches



d'évaluation, fiches de contenu). Quelques changements : esquimautage dès la pagaie bleue et niveau renforcé sur les 3 thèmes (sécurité, technique, environnement).

Sur le site [www.ffck.org](http://www.ffck.org) : cliquer sur « Pratiquer », puis « Pagaies couleurs », puis « En savoir plus sur DPAL ».

Les noms du dispositif par pays :

Euro PaddlePass	France	Angle-terre	Irlande	Suède	Danemark	Slovénie
	Pagaies Couleurs	Star System	Paddle Plus	Paddel Passet	Euro Paddle Pass	Barvna Vesla
Découverte-blanc	Pagaie blanche	-	Discovery	-	-	-
Niveau 1 - jaune	Pagaie jaune	1 star	Level 1	Gul	Level 1 - Gul	Rumeno Veslo
Niveau 2 - vert	Pagaie verte	2 stars	Level 2	Grøn	Level 2 - Grøn	Zeleno Veslo
Niveau 3 - bleu	Pagaie bleue	3 stars	Level 3	Blå	Level 3 - Blå	Modro Veslo
Niveau 4 - rouge	Pagaie rouge	4 stars	Level 4	Röd	Level 4 - Rød	Rdece Veslo
Niveau 5 - noir	Pagaie noire	5 stars	Level 5	Svart	Level 5 - Sort	Crno Veslo

---

## Traduction

Lexique français-anglais des termes de kayak, une référence intéressante : "Manuel technique du kayak de mer" du québécois Dany Coulombe (page 261 à 284), éditions Broquet. Livre pouvant être commandé à la Librairie du Canotier, [www.canotier.com](http://www.canotier.com).

---

## Contacts

CK/mer. Contact : Véronique Olivier (présidente), 13 square René Coty, 35000 Rennes ; tél : 02 99 54 01 23 / 06 24 41 38 72 ; [guyvero2@conduite.com](mailto:guyvero2@conduite.com)

Rando Kayak de Mer (RKM) - Maison des associations - Rue de la Tannerie 56000 Vannes. Contact : Fabienne Lauret (présidente), tél : 02 97 48 39 02.

Manche Ouest, Keravel, 36 impasse du petit gouffre, 22730 Trégastel. Contact : Christian Scalbert, tél : 02 96 15 97 56 / 06 76 21 26 11, [christian.scalbert@wanadoo.fr](mailto:christian.scalbert@wanadoo.fr)

Un site internet incontournable, "Sea Paddler" des Jersiais Kevin Mansell (5 coach - sea) et Chris Jones (4 coach - sea) : [www.seapaddler.co.uk](http://www.seapaddler.co.uk).