**Fiche N2 Pagaie verte mer CNPRS : Sécurité et Navigation**

1. Remorquage (voir fiche technique et sécurité du CNPRS). Critères de réussite : attache du remorqueur proche de l’hiloire, anticipation de la trajectoire du remorqué.
2. Récupération (voir fiche). Critères de réussite : respect de la procédure, clarté des consignes et timing (moins de deux minutes)
3. Demi esquimautage avec flotteur (voir fiche esquimautage 1). Critères de réussite : le mouvement du bassin est suivi par celui du buste, la tête sort en dernier. Deux essais et possibilité de ne faire qu’un demi tour.
4. Récupération en H : d’après le blog de Jef.

On exécute le préalable, en nous jetant simultanément à la baille. Nos deux kayaks sont alors renversés. Nous rapprochons nos kayaks renversés (dérive au ciel), en les tenant par les lignes de vie, pour finir par les placer entre nous, bord à bord, tous deux dans le même sens. Je suis à tribord de nos kayaks, Gilbert à bâbord.

**Première étape : vider l’eau qui est entré dans le kayak de Gilbert.** Je prends en main les deux pagaies alors que Gilbert remet son kayak à l’endroit (hiloire au ciel) et le place perpendiculairement au mien sur la partie entre l’hiloire et la pointe avant de mon kayak. Ensuite Gilbert fait glisser la pointe de son kayak par dessus la coque de mon kayak. De mon côté, en prenant appui sur la coque de mon kayak avec mes pieds, je tire vers moi la pointe du kayak de Gilbert, pour finir de le hisser sur la coque de mon kayak renversé. Une fois l’avant de son kayak hissé sur l’avant du mien, Gilbert retourne son kayak (dérive au ciel), l’eau, qui était dans l’habitacle, se vide alors par l’hiloire. Quand son kayak est complètement vidé, Gilbert redresse son kayak (hiloire au ciel) et le replace à couple avec le mien, les pointes avant toujours côte à côte.

**Deuxième étape : Gilbert remonte dans son kayak.**

Nous sommes toujours placés de part et d’autre de nos kayaks à couple, moi à tribord tenant mon kayak, Gilbert à bâbord tenant son kayak. Je pose les pagaies en travers des ponts et je me hisse en travers de nos kayaks (Gilbert m’aide en me tirant vers lui par la bretelle de mon gilet), finalement, mon tronc est sur l’avant du kayak de Gilbert, mes cuisses sur l’avant de mon kayak. Par mon poids je solidarise et stabilise le radeau formé par nos deux kayaks. Pour plus de sûreté, je tiens la ligne de vie bâbord du kayak de Gilbert, afin d’empêcher le kayak de basculer vers l’extérieur quand Gilbert va faire sa remontée par le crochet du talon. Gilbert fait alors une remontée « à l’anglaise » (par l’extérieur du kayak), il se place en parallèle à son kayak, la tête près de l’arrière, ses jambes au niveau de l’hiloire. En tenant les lignes de vie bâbord et tribord de son kayak, Gilbert entre une première jambe dans l’hiloire de son kayak, ensuite il se hisse tout en tournant son dos au ciel, pour terminer son mouvement allongé sur le ventre, sur le pont arrière de son kayak, alors qu’il loge sa deuxième jambe dans l’hiloire. Une fois qu’il est complètement allongé sur son kayak et bien stable, Gilbert se retourne, face au ciel, les jambes toujours dans l’hiloire, il place ses pieds sur ses cale-pieds, s’assoit et remet sa jupe. Alors je quitte ma position allongé sur les ponts avant, afin que Gilbert puisse vider mon kayak.

**Troisième étape : Gilbert m’aide à remonter dans mon kayak en faisant une classique récupération.** En 5 minutes l’exercice de sécurité est bouclé.

Remarque : ll existe de nombreuses techniques pour remonter seul dans son bateau (fiche CNPRS : récupération autonome), voici l’adresse de deux sites où vous pouvez visionner quelques vidéos sur l’utilisation du paddle pour remonter seul sur son kayak (<http://www.astkayak.com/article-techniques-pour-remonter-seul-a-bord-de-son-kayak-68805894.html>) (<http://www.kayakdemer.net/videosweb.php?v=333&s=30&l=3>)

Critères de réussite : les différentes phases sont enchainées sans temps mort le timing de cinq minutes est respecté.

1. Désaler dans les vagues à quelques mètres du bord regagner la rive (plage de sable). Critères de réussite : conserver l’ensemble de son matériel (bateau retourné et pagaie) en se tenant toujours entre son matériel et le large.

Cette fiche recouvre les items 2, 3, 4, 6, 7 de la fiche d’évaluation sécurité de la FFCK

**Fiche N2 Pagaie verte mer CNPRS : Sécurité et Navigation**

Cette partie de l’évaluation prend en compte la spécificité du CNPRS elle n’a donc pas toujours de relations précises avec la fiche de la FFCK

1. Navigation 1Conditions de sortie en pagaie verte (voir fiches CNPRS : sortie pagaie verte et règlement interne) Critère de réussite : une bonne connaissance de la zone autorisée à la navigation, du matériel à embarquer, de la fenêtre météo, du remplissage du cahier.
2. Navigation 2 : route cap et alignement (voir fiche CNPRS) critère de réussite : savoir prendre un alignement pour adapter son cap et rester sur la route de fond.
3. Navigation 3 : le balisage (voir fiche CNPRS). Critère de réussite connaître le balisage de son secteur de navigation été comme hiver.
4. Le code du pratiquant : Ce code rappelle les principes de base à suivre dans le respect des valeurs fédérales. Il souligne les comportements à adopter lors de chaque sortie en canoë-kayak et plus particulièrement ceux liés à la sécurité et au respect de l’environnement naturel.

**Je me prépare :**

* Je suis en bonne forme physique.
* Je vérifie que j’ai une assurance qui couvre ma pratique.
* Je consulte la météo avant de partir.
* Je m’informe du niveau de difficulté, des éventuels dangers et des délais prévus pour réaliser un parcours.
* Je m’informe et respecte la signalisation en eau vive, en eau calme et en mer.
* Je connais et prends conseils auprès des structures membres de la fédération.

**Je m’équipe :**

* Je choisi un bateau adapté à ma taille, à ma technique et au parcours que je souhaite réaliser.
* J’utilise un casque et un gilet aux normes, ajustés à ma taille.
* J’adapte ma tenue vestimentaire aux conditions climatiques et à la durée de la sortie.
* Avant de partir, je préviens une personne du lieu et des horaires prévus de navigation.

**Je navigue :**

* Je ne navigue jamais seul, sauf conditions particulières définies par ma structure.
* Je choisis un parcours adapté à mes capacités, à celles du groupe et aux conditions de navigation.
* Je connais les codes de communication sur l’eau.
* Je suis très vigilant à l’approche des obstacles artificiels.
* J’adhère au principe de fair-play.
* Je porte assistance à toute personne pouvant se trouver en difficulté.

**Je respecte mon environnement naturel :**

* Je ne laisse pas de traces de mon passage dans l’eau et sur terre.
* Je respecte les zones sensibles terrestres et aquatiques (haltes migratoires, lieux de nidification, frayères…).
* J’appelle le réseau d’alerte pour la nature quand j’ai repéré une nuisance ( décharge sauvage, danger, entraves à la navigation, pollutions…) tél. 01 48 89 29 12
* Je participe aux journées patrimoine nautique (nettoyage de sites…)

**Je cohabite avec les autres usagers :**

* Je suis attentif et respectueux de la vie locale.
* Je pratique mon activité dans le respect mutuel des autres usagers.
* Je respecte l’activité des pêcheurs et je ne navigue pas les week-ends nationaux d’ouverture et de fermeture de la pêche.
* Je respecte les règles de navigation et les règles d’accès en vigueur.
* J’utilise les embarquements et les débarquements prévus à cet effet.

**Je respecte ma santé :**

* je connais mes limites.
* Je n’utilise pas de produits dopants.
* Je suis attentif à la qualité de l’eau sur laquelle je navigue.