

## Formation théorique sur la connaissance du kayak de mer et de son environnement de pratique

**Le dimanche 26 janvier 2025**

De 9h15 à 17h

US-Créteil, 5 rue Estienne d'Orves 94 000 Créteil  
salle de réunion

### **Première partie**

#### **Le kayak de mer : histoire**

Histoire du kayak de mer

Les modèles de kayaks de mer

Que fait-on avec un kayak de mer



#### **La mer et son paysage**

Les marées, les coefficients de marée, les courants

Le vent et son influence sur la navigation

Les vagues, la houle : différences

La météo et son influence sur les navigations

Géomorphologie des sites de pratique

L'environnement marin, équilibre et protection

### L'environnement technique : navigation responsable

Etude des cartes marines : déplacements, symboles, courants, ...

Lecture des cartes du SHOM, de l'IGN, des outils « Web »

Utilisation d'un compas, d'un GPS, etc ...pour la navigation

Etude et analyse de la géomorphologie du site

Contraintes de la navigation, éléments à prendre en compte

- ✓ Le groupe et l'encadrement
- ✓ La période de la navigation et la météo
- ✓ L'équipement et le niveau d'engagement
- ✓ Le plan de la navigation : fiche de navigation

### La sécurité en kayak de mer

Conditions de navigation, équipement, matériel, vêtements adaptés, nourriture et boisson chaude

Condition physique entretenue, anticipation, écoute de l'encadrant

Techniques de sauvetage, de récupération, de remorquage

Contraintes de la navigation, prévention, gestion des secours

Lecture et analyse de la météorologie, comment interpréter les sources

Analyse et gestion des risques, comment les réduire ?

Accidentologie,

- Hypothermie, malaise, dessalage, ...
- Gestion de la victime
- Mesures compensatoires :
  - Menace et probabilité de survenance du risque
  - Prévention du risque et actions préventives
  - Renoncement, à quel moment ?

Gestion des secours : canal 16 (VHF), tel : 196 (Cross), 112 (portable), sémaphore du secteur de navigation, ...

### L'environnement du kayakiste de mer

- Les zones de protection : les biotopes, la biodiversité
- La faune marine, la flore marine
- Les espèces protégées, les sites protégés
- Le climat et ses effets sur le littoral

## Deuxième partie

### Étude de cas

Mettre en place un plan de navigation avec plusieurs hypothèses  
(étude de cas + carte + bulletin météo + horaire des marées)

- Navigation sur une journée
- Navigation sur plusieurs journées (bivouac)
- Réflexion sur la faisabilité des scénarios

*Exercices pratiques : apporter crayons, papier, règle*

## Conditions d'inscription

- Inscription par le club avec le formulaire :
  - **REPLIR LE FORMULAIRE**
- La participation est de **5 euros** par personne à régler par les clubs à réception de la facture
- Vous devez avoir de quoi écrire, règle, compas et support



COMITÉ ÎLE-DE-FRANCE

## Comité Île-de-France de canoë kayak et sports de pagaie

Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne

+33 7 69 73 40 39 - [contact@crifck.fr](mailto:contact@crifck.fr)



[www.kayak-iledefrance.fr](http://www.kayak-iledefrance.fr)

## Nombre de participants limité à 25 personnes

*Apporter son repas*

### Renseignements :

Joël DUGAY (06.63.58.07.04 - [mer@crifck.fr](mailto:mer@crifck.fr))

