

## Le KAYAK de MER à St Denis d'Oléron

**ATTENTION : activité conditionnée par la validation du test PAN (pour les activités nautiques)**

On parle de kayak de mer et non de canoë car on utilise une pagaie double. Les bateaux sont dits « on top » c'est à dire ouverts, auto-videurs et insubmersibles.

### Découverte du milieu marin.

Le kayak de mer est un formidable moyen de découvrir l'environnement de bord de mer. Nous proposons des sorties à marée basse sur St Denis d'Oléron.

Nous naviguons dans un lagon protégé de la houle par le Perret d'Antioche et la barre des palles .

L'écosystème y est très riche.

Le kayak, outre l'aspect technique de l'activité, propose une découverte exceptionnelle de l'écosystème : Estran, faune et flore spécifiques, écluse à poisson ; tout invite à l'étonnement et à l'observation.

### Propulsion humaine individuelle ou collective.

Le kayak de mer est mu par l'énergie humaine. Ecologique et sportif, ce sport est intuitif et permet aux pratiquants d'être rapidement à l'aise avec le support pour s'extérioriser et affiner sa conduite/propulsion/ équilibre ou observer le milieu marin.

Nous proposons des kayaks individuels ou des kayaks doubles.

L'objectif est de changer de support en cours de séance. Ainsi les navigants mettent en jeu des compétences différentes. Coordination et esprit d'équipe prévalent dans l'approche kayak double.

### Une activité sportive aux multiples facettes.

Minimaliste dans sa préparation : un bateau, une pagaie, un gilet, on est prêt en 5 min et on maximise le temps de pratique sur la séance.

Les bateaux pèsent 20 à 30 kg, il faut donc s'organiser pour le portage à la zone de navigation (une vingtaine de mètres).

Monter dans un kayak c'est immédiatement vivre une aventure.

On se prend pour un robinson abordant une île déserte et inconnue.

Intuitif mais avec une grande marge de progression sur les 3 plans : Propulsion/ équilibre/ direction.

Composer avec l'environnement, faire avec...

La partie ne s'arrête pas au coup de sifflet de l'arbitre.

En mer, en kayak, on compte sur soi, sur la solidarité entre kayakistes, on reste humble devant les éléments, on se sert du relief, du courant, du vent pour atteindre son objectif.



## **KAYAK DE MER - Exemple de progression**

**N.B : pour les moins de 12 ans : durée de navigation d'1h30.**

### **Séance 1 : découverte propulsion/ direction /équilibre**

Le matériel : Différents types de bateaux, de pagaies, gilets adaptés au gabarit de chacun.

On s'organise collectivement pour porter les bateaux ( à 2 ou à 4) sur la zone de navigation. (15 min)

Equipement : shorty, gilet, pagaie (10 min)

Découverte du support dans ces trois dimensions :

Equilibre, propulsion, direction.

Au travers de jeux, de projets de navigation, on se familiarise avec le support pour rapidement évoluer dans le milieu. (+-30 min)

Slalom entre les roches découvertes à marée basse, se rassembler en radeau autour d'une bouée, s'arrêter de façon dynamique face au vent en prenant des repères.

Navigation groupée.(+-45 min)

Retour au point de départ - Portage des bateaux jusqu'à la remorque.(+-20 min) - Vestiaire (10 min)

### **Séance 2 : perfectionnement kayak et environnement**

On s'organise collectivement pour porter les bateaux ( à 2 ou à 4) sur la zone de navigation. (15 min)

Equipement shorty, gilet pagaie (10 min)

Retour rapide sur les commandes du bateau (+ - 15 min)

Trajet intégrant slalom au milieu des rochers, observation des algues, oiseaux, crustacés, poissons. Chaque débarquement est l'occasion de changer de bateaux.

Navigation groupée en file indienne dans les passages étroits.

Découverte du balisage maritime phare de Chassiron, Cardinal nord des pales phare d'Antioche, sémaphore, etc...(30 min)

Retour au point de départ.(30 min) - Portage des bateaux jusqu'à la remorque.(15 min) - Vestiaire (10 min)

### **Option séance 2 : visite d'une écluse à poisson**

On s'organise collectivement pour porter les bateaux ( à 2 ou à 4) sur la zone de navigation. (10 min)

Equipement : shorty, gilet, pagaie 5 min

Balade en direction de l'écluse à poisson Le Courçât le long du Perret d'Antioche. (40 min)

Visite de l'écluse et de la faune qui s'y trouve. (25 min)

Retour au point de départ.(20 min)

Portage des bateaux jusqu'à la remorque.(20 min)

*Le programme et les temps de pratique peuvent évoluer en fonction des conditions météo ainsi que des types d'organisation mis en place.*

*On peut aussi personnaliser le programme pour s'adapter aux souhaits de l'enseignant.*