



**WIND CLUB
MONTEYNARD**



Stage Base Nautique Monteynard

BPJEPS APT

2019

- 1. Prérogatives BPJEPS APT**
- 2. Sécurité**
- 3. Encadrement Canoë/kayak**
- 4. Encadrement paddle**
- 5. Encadrement Voile**
- 6. Attestation de présence**

1. Prérogatives BPJEPS APT

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire est mis en œuvre depuis 2002 dans de multiples spécialités. Le CREPS Rhône-Alpes propose une offre de formation à la spécialité « Activités Physiques pour Tous » destinée aux personnes désireuses de disposer de prérogatives polyvalentes dans le champ des activités physiques et sportives mais aussi aux éducateurs déjà titulaires d'une qualification de niveau IV ou supérieure ainsi qu'à ceux qui souhaitent associer une formation polyvalente à un diplôme de spécialité dans le cadre d'un projet de formation global.

Sur l'échelle des niveaux de qualification, le BPJEPS est un diplôme de niveau IV (équivalent BAC) tout comme l'était le BEES 1°. Le BPJEPS spécialité APT constitue un diplôme polyvalent permettant l'encadrement de toutes les activités physiques sportives à des fins d'initiation et de loisir (**hors environnement spécifique**).

Quels sont les lieux d'exercice ?

Le titulaire du BP JEPS APT peut encadrer les APS en autonomie de manière indépendante ou au sein de n'importe quelle structure professionnelle ou fédérale.

Il peut exercer :

- au sein d'une structure fédérale
- dans une structure professionnelle,
- dans une structure de loisir touristique
- au sein d'une collectivité territoriale (Mairie, EPCI, Conseil Général)
- au sein d'un club sportif proposant l'initiation et la découverte

Article R212-7

- Modifié par [Décret n°2012-160 du 31 janvier 2012 - art. 1](#)

Les activités s'exerçant dans un environnement spécifique impliquant le respect de mesures de sécurité particulières mentionnées à [l'article L. 212-2](#) sont celles relatives à la pratique :

1° De la plongée en scaphandre, en tous lieux, et en apnée, en milieu naturel et en fosse de plongée ;

2° **Du canoë-kayak et des disciplines associées en rivière de classe supérieure à trois conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de [l'article L. 311-2](#) ;**

Les enfants de moins de 12 ans sont obligatoirement encadrés ou accompagnés. Le nombre de pratiquants pour un cadre est déterminé en fonction du niveau des pratiquants, de la compétence de l'encadrement, des conditions du milieu et des caractéristiques de l'activité. Dans un périmètre abrité et délimité (clairement identifiée dont les limites sont toujours visibles, aucune forces extérieures ou mouvements d'eau, aucune navigation commerciale, de courant fort ou de vent dominant ...), le nombre maximal de pratiquants peut atteindre 16 par cadre.

3° De la voile au-delà de 200 milles nautiques d'un abri ;

4° De l'escalade pratiquée sur les sites sportifs au-delà du premier relais et "terrains d'aventure", déterminés conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de l'article L. 311-2, ainsi que de l'escalade en "via ferrata" ;

5° Quelle que soit la zone d'évolution :

a) Du canyonisme ;

b) Du parachutisme ;

c) Du ski, de l'alpinisme et de leurs activités assimilées ;

d) De la spéléologie ;

e) Du surf de mer ; **Sur eau plate (mer, lac, rivière)**

- l'encadrant peut être titulaire d'une certification professionnelle reconnue par le ministère des sports de surf, de kayak, de voile ou de kitesurf.
- Un moyen d'aide à la flottabilité est obligatoire: combinaison néoprène ou [gilet de flottaison](#)
- Le port de la combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°
- Le nombre maximal d'élèves par moniteur est fixé à 12.

f) Du vol libre, à l'exception de l'activité de cerf-volant acrobatique et de combat.

Source :

CREPS Rhône Alpes

<https://www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/bp-jeps-activites-physiques-pour-tous>

LEGIFRANCE

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?idArticle=LEGIARTI000025276534&cidTexte=LEGITEXT000006071318>

2.sécurité

En kayak, différentes choses sont à vérifier avant d'aller à l'eau, notamment pour tout ce qui concerne le matériel.

Le gilet doit respecter une certaine rigidité et des normes de flottabilité visant à assurer la protection du pratiquant en immersion.

En effet, un gilet trop petit ou serré va gêner les mouvements du kayakiste, notamment s'il venait à déssaler et qu'il devait esquimauter. Un gilet trop grand va également gêner les mouvements car le bas va appuyer sur la jupe et de l'autre côté bloquer le menton.

Enfin, **il est obligatoire de porter des chaussures fermées en eaux vives afin de protéger les pieds**, avec des semelles qui ne soient pas trop fines pour ne pas être gêné par le milieu potentiellement saillant à certains endroits de la marche en sortie de rivière.

Le bateau doit comprendre des anneaux de bosse, qui sont des poignées placées aux pointes avant et arrière du kayak. Elles sont utilisées pour le transport ou les opérations de sauvetage notamment.

Par exemple si jamais le kayakiste se retourne le moniteur accompagnant peut **accrocher le bateau à l'aide d'un harnais** pour le tirer.

- **Savoir nager 25 mètres et s'immerger ;**
- Porter un gilet de sauvetage ;
- Porter des chaussures fermées ;
- Contourner les pêcheurs ;
- Contourner les zones de baignade ;
- Ne pas s'approcher des bateaux;
- Respecter la nature et les riverains ;

3.Encadrement Canoë/kayak



#1 Bien tenir sa pagaie

La **face concave de la pale** de la pagaie (face de puissance) doit être **placée vers vous**.

La distance conseillée entre vos deux mains refermées sur la pagaie est approximativement celle qui sépare vos deux coudes. Pour vérifier que vos mains sont bien placées sur le manche de la pagaie, **tenez votre pagaie en l'air et rapprochez vos mains jusqu'à former un angle droit avec vos coudes**.

Vous constatez qu'il y a un **décalage d'orientation de la pale gauche et de la droite** ? Rien de plus normal car c'est plus efficace : quand une pale est dans l'eau, l'autre présente sa tranche à l'air pendant le mouvement afin de ne pas freiner. Il est donc nécessaire de **donner une légère rotation pour que la pale dans l'eau soit bien face à vous et propulsive**. Pour cela, votre main droite est serrée sur le manche et ne doit pas tourner durant les mouvements. Vous contrôlez l'angle de la pale en tournant votre poignet droit. Votre main droite reste elle, fixe et ne bouge pas sur le manche, celui-ci coulisse simplement dans votre main gauche. Si votre pagaie présente des pales symétriques, pas besoin de rotation du poignet.

#2 L'importance de la position du corps

Pour pagayer efficacement sans vous épuiser ou vous blesser, vous devez veiller à bien vous positionner dans votre kayak.

- Vos **genoux** sont posés **contre les bords** du kayak ;
- Votre **dos** reste bien **droit** bien calé dans le siège réglable afin d'éviter le mal au dos;
- Votre **corps** est détendu et **très légèrement incliné vers l'avant**.

Pagayer ne se limite pas à bouger les bras ! Ce mouvement requiert une **coordination entre bras, buste et jambes**.

Pour réaliser un pagayage efficace, commencez votre mouvement en tournant votre buste du côté de la pagaie.

Gardez le dos bien droit et le buste légèrement penché en avant pendant toute la gestuelle.

La force doit venir du buste, et non des bras : mettez en pratique et vous gagnerez en efficacité et en confort de pagayage



#3 La bonne position de la pagaie dans l'eau

En utilisant la méthode de la «main droite fixe & main gauche glissante» immergez la pale en plaçant votre **pagaie près du kayak et la plus verticale possible**.

Au moment où vous plantez votre pagaie dans l'eau, cette dernière doit être **positionnée loin devant vous**. La bonne distance: vos bras doivent être tendus !

La pale est dans l'eau? Alors, tirez sur la pagaie en longeant le bord de votre kayak. Maintenez l'effort jusqu'à ce que la pagaie soit **au niveau de votre bassin, puis remontez-la**.

Il est en effet inutile d'aller plus loin en arrière, car cela pourrait déséquilibrer votre embarcation.



#4 Bien ramer sur un kayak bi-places

Le plus lourd des deux passagers se place **derrière**, se cale sur le mouvement de rame du passager avant (**en même temps du même côté**) et **assure la direction** pendant que **le passager avant gère la propulsion dans un mouvement régulier** pour ne pas se désynchroniser avec le passager arrière (risque de choc de pagaies).

Pour tourner, le **passager arrière rame en sens inverse du côté où il veut faire tourner le kayak** pendant que le passager avant arrête de ramer (virage en pivot rapide à l'arrêt) **ou ne rame que du côté opposé au virage** pendant que le passager avant continue de ramer (vitesse conservée mais virage plus lent).

ATTENTION

Veillez à bien fermer son bidon pour préserver son étanchéité. L'étanchéité des bidons n'est pas garantie, évitez d'embarquer des objets craignant l'eau.

4.Encadrement paddle

1 Bien régler la longueur de sa pagaie de Sup

Si votre pagaie de Stand up paddle est **réglable en longueur**, déverrouillez le système de réglage, **tendez votre bras au dessus de votre tête** et ajustez la partie variable afin que la poignée de la pagaie atteigne votre poignet.

Verrouillez le système de serrage, vous êtes maintenant prêt(e) à vous mettre à l'eau.



#2 Porter sa planche de SUP et la mettre à l'eau

De la voiture ou du hangar à la plage, vous devrez porter votre planche. Pour vous aider, mettez à profit **la poignée située sur le milieu de la plupart des planches rigides ou gonflables**. Il vous suffit ensuite de porter votre Stand up paddle sous le bras, comme vous le feriez d'une planche de surf.

Le vent vous gêne ? Placez votre planche face à lui.

Vous devez marcher longtemps ? Mettez votre planche sur votre tête ! Utilisez votre combinaison SUP comme chapeau et positionnez votre tête au centre du Stand up paddle pour l'équilibrer.

Près de l'eau, posez votre planche délicatement sur le sable, le nose vers le large et l'aileron vers la terre. Accrochez votre leash, soulevez le tail au niveau des dérives et poussez votre planche dans l'eau jusqu'à ce qu'elle ne touche plus le fond.

C'est parti !



#3 Apprivoiser son Stand up paddle à genoux

Profitez d'être à **genoux** sur votre planche pour **appréhender l'équilibre**. Disposez votre pagaie face à vous, perpendiculairement à la planche pour la stabiliser.

Sûr de vos appuis ? Alors, saisissez votre pagaie et commencez à ramer à genoux. Ce sera l'occasion d'apprendre le geste de la rame avec une stabilité accrue par rapport à la station debout.

Essayez d'aller **chercher loin devant avec votre pagaie**, et relevez-la dès qu'elle arrive au niveau de vos genoux.



#4 Bien positionner ses pieds sur un SUP

La **position idéale** consiste à placer **les pieds de part et d'autre de la poignée de portage**. Positionnez-les perpendiculairement à l'axe de votre planche : contrairement au surf donc, où vos pieds sont placés de façon parallèle à cet axe.

Vous avez l'impression de manquer de stabilité ? **Écartez un peu vos pieds** et utilisez votre pagaie comme un balancier, à la manière d'un funambule.

Surtout, positionnez-vous **au milieu de la longueur de votre planche** : ni trop en avant ni trop en arrière afin d'équilibrer votre poids et de passer facilement le clapot. Une planche bien équilibrée reste à plat, ce qui favorise la glisse et la vitesse.



#5 Bien positionner son corps pour ramer

Bien plus que vos bras, c'est **tout votre corps qui fait le lien entre la pagaie et la planche**. C'est donc lui qui transmet l'énergie dont vous avez besoin pour avancer. À la condition qu'il soit placé au bon endroit !

Debout, campé sur vos appuis, vous commencez par **fléchir légèrement les genoux** en vue d'adopter une position efficace pour pagayer. Des jambes stables sont le gage d'un bon équilibre.

Même lorsque vous allez chercher loin devant vous pour optimiser votre coup de pagaie, gardez **votre dos bien droit** ! Ce n'est donc pas votre dos qui se courbe, mais votre **bassin** qui **transmet le mouvement vers l'avant** à votre dos.

Attention : si vous débutez en SUP ou si vous avez problèmes dorsaux, n'allez pas chercher trop loin devant vous, au risque de fragiliser vos lombaires.



#6 Les premiers coups de pagaie

Vous allez devoir **ramer à tour de rôle des 2 côtés de la planche** pour la faire avancer tout droit. Pour cela, positionnez votre main droite sur la poignée en haut (aussi appelée "olive") et votre main gauche sur le tube avec un écartement entre les 2 mains qui correspond à la largeur des épaules.

Vérifier bien que **l'angle de la pale de la pagaie** (la partie large et fine en bas qui entre dans l'eau) est bien **ouvert vers l'avant de la planche**, ceci afin que la pale soit toujours verticale dans l'eau quand vous ramez pour une meilleure efficacité.

Commencez à ramer du côté de votre main positionnée sur le tube en allant "planter" la pale de la pagaie vers l'avant de la planche. Ramenez la pagaie vers vos pieds en tirant sur la main positionnée sur le tube. Il est important de **bien enfoncer la pale dans l'eau jusqu'au manche** afin d'avoir un bon appui pour **générer de la puissance**.

Recommencez du même côté tant que la planche va tout droit. Dès qu'**elle commence à tourner** du côté opposé à la rame, **changez de main**, la main du tube se pose sur la poignée, la main de la poignée se pose sur le tube.

Pour tourner, pagayer toujours du côté opposé au sens du virage pour faire pivoter l'avant de la planche.



#7 Bien chuter et remonter en SUP

Tomber en SUP, ce n'est pas bien grave. Encore faut-il **savoir comment tomber** sans se faire mal !

Evitez de plonger vers **l'avant** ou **l'arrière** : vous risqueriez de chuter sur votre SUP. Tentez plutôt de viser les côtés et de maintenir votre pagaie vers l'avant afin ne pas vous blesser avec.

De même, **gardez bien la poignée de votre pagaie à la main** afin de ne pas la perdre.

Et pour remonter sur le SUP ? Placez-vous au milieu du côté de la planche, posez votre pagaie dessus, et hissez-vous sur le stand-up paddle. Placez ensuite la pagaie perpendiculairement à la planche, et levez-vous.

C'est reparti !

5. Encadrement Voile

Cf. prérogative

L'encadrement de la voile est beaucoup plus compliqué celons les supports, une pratique régulière semble obligatoire.