

CANOË KAYAK

→ FICHE DESCRIPTIVE # 1

Description

→ Installé dans son embarcation, le pratiquant utilise une pagaie pour se propulser sur l'eau à l'aide de ses membres supérieurs. Selon la discipline, canoë ou kayak, la pagaie est respectivement pourvue d'une ou deux pales.

→ Le canoë et le kayak sont des activités de pleine nature qui se pratiquent sur différents plans d'eau (lac, rivière, mer). Cette diversité du milieu d'évolution permet de répondre à toutes les envies, des sensations fortes dans les rapides d'une rivière à l'observation de la nature sur les berges d'un lac.

→ La prérogative principale d'accessibilité est de savoir nager ou du moins d'être à l'aise dans l'eau. Le kayakiste doit également avoir certaines capacités physiques et fonctionnelles inhérentes à l'activité, telles que l'équilibre en position assise, un minimum de force des membres supérieurs comme dans la préhension. Cependant, des orthèses peuvent parer à ce manque de saisie manuelle.

→ L'initiation au canoë kayak doit être encadrée par des personnes diplômées d'état ou fédérales ayant reçu une formation spécifique sur l'enseignement de l'activité pour tous les types de handicaps.

En eau calme

→ En loisir, la pratique en eau calme sur des canaux, des lacs ou encore des rivières calmes se résume à de magnifiques promenades.



→ Le pratiquant s'installe confortablement dans son kayak ou son canoë. Selon ses capacités physiques et fonctionnelles, il peut pratiquer seul, avec un ou plusieurs équipiers chevronnés.

→ Pour les experts, de nombreuses compétitions sont organisées en eau calme.

En eau vive

→ Véritable source de sensations fortes, le pratiquant se fraie un chemin dans les rapides des rivières plus ou moins mouvementées.

→ Ainsi, l'emploi d'un matériel spécifique, la connaissance du milieu, la maîtrise de son embarcation et l'encadrement par des personnes diplômées sont indispensables pour s'aventurer sur ces cours d'eau.

En mer

→ Que ce soit seul ou accompagné d'un équipier, le kayak de mer combine le plaisir de réaliser une randonnée avec la découverte de ce milieu marin quasi infini.

→ D'autres embarcations permettent de naviguer sur mer, comme la pirogue polynésienne ou le Va'a.



Rééducation

→ Sur le plan psychique : Naviguer tous ensemble en kayak ou en canoë, gomme certaines différences et augmente l'entraide et la solidarité entre les individus où chacun est à l'écoute de l'autre.

→ Sur le plan physique : le sportif va découvrir ou redécouvrir son corps à travers ce mode de déplacement ludique et attractif.

→ Pour une pratique optimale, il est important de bien aménager et adapter son matériel en fonction de son handicap et de ses capacités fonctionnelles.