

# CANOT - NIVEAU II EAU CALME

<b>Objectif général</b>	Fondement essentiel à toute progression avancée, ce niveau mène à un contrôle des manœuvres en eau calme, comme équipier avant et équipier arrière, et inclut une initiation au maniement du canot en solo. Il est axé sur la fluidité, l'efficacité et la compréhension des techniques. L'obtention de ce brevet confirme des acquis solides pour la pratique en eau calme et ouvre la porte, si désiré, à une progression rapide en eau vive. Ce brevet est le préalable technique pour participer au stage de Moniteur 1 canot. Il est aussi nécessaire aux professeurs en éducation physique qui enseignent le canot en eau calme.
<b>Préalable</b>	Niveau Canotage I ou évaluation équivalente.
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Matériel</b>	Canot standard d'environ 16 pieds, de préférence sans quille. Aviron adapté à la taille de l'utilisateur, vêtements appropriés à la température de l'eau, vêtements de rechange. Une protection pour les genoux est recommandée (genouillères, matelas de sol). Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins.
<b>Encadrement</b>	8 participants pour 1 moniteur.
<b>Emplacement</b>	Plan d'eau calme protégé des vents dominants ou présentant plusieurs baies permettant de s'abriter du vent.
<b>Évaluation</b>	Les mentions suivantes sont utilisées : Réussi (R) Faible (F) Échec (E). Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir la mention «Réussi» à chacun des points évalués. Cependant, une mention «Faible» par grille d'évaluation pourra être acceptée. Les points non réussis (F et E) pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet. Le participant a 3 ans pour compléter les points non réussis. L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée couvrant tous les points du niveau.
<b>Brevet</b>	Le brevet est émis pour toute réussite. Les frais de traitement de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
<b>Référence</b>	<i>Manuel technique du canot</i> , éditeur Marcel Broquet <i>L'aviron qui nous mène</i> ; éditeur: Marcel Broquet <i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transports Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : canotage</i> , Éditeur CQL à <a href="http://www.loisirquebec.com">www.loisirquebec.com</a>

## SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Mesures préventives</b></p> <p>Connaître des procédures minimums de sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.)</li> <li>▪ Établit et transmet les consignes de sécurité avant le départ</li> <li>▪ Sait, lors d'une sortie, où sont la trousse de premiers soins, la trousse de réparation et les équipements obligatoires</li> <li>▪ S'informe du bilan de santé des participants (allergies, médication, limitations physiques, etc.).</li> <li>▪ Informe son entourage de ses intentions</li> <li>▪ Connaît le système copain copain</li> </ul>	Autonomie et prévention	Continue durant le stage
	<p><b>Signalisation internationale</b></p> <p>Connaître la signalisation par geste et sifflet</p>	<p>Démontre avec la pagaie ou les bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ARRÊT</b></li> <li>▪ <b>DEMANDE DE PROGRESSION ET AUTORISATION À PROGRESSER</b></li> <li>▪ <b>URGENCE</b></li> </ul> <p>Connaît avec le sifflet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LA SIGNIFICATION D'UN COUP BREF</b></li> <li>▪ <b>LA SIGNIFICATION DE 3 LONGS COUPS</b></li> </ul>	Tous les points obligatoires	Continue durant le stage
	<p><b>Portager à deux (sur les épaules)</b></p> <p>Avec l'aide d'un partenaire, transporter un canot sur une distance de 30 mètres.</p> <p><i>Pour fins de sécurité, les participants pourront être assistés lors du chargement et du déchargement du canot</i></p>	<p>Expérimente les étapes du chargement et déchargement du canot sur les épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>TRANSPORTENT UN CANOT SUR UNE DISTANCE DE 30 MÈTRES</b></li> </ul> <p><u>Méthode par balancement</u> Les équipiers placés à chaque pince, du même côté du canot, le plus grand à l'avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tournent le canot sur le franc-bord pour appuyer le fond contre leurs jambes.</li> <li>▪ En gardant le dos droit, lèvent le canot à la hauteur des cuisses</li> <li>▪ Jambes fléchies, dos droit, placent le franc-bord en appui sur les cuisses et placent les mains sur les plats-bords</li> <li>▪ Dans un rythme coordonné, donnent un mouvement de balancier puis retournent rapidement l'embarcation par-dessus leur tête.</li> <li>▪ Déposent les sièges en appui sur leurs épaules.</li> <li>▪ La dépose se fait en ordre inverse.</li> </ul>	<p><b>Le point obligatoire</b></p> <p>Charger le canot sur les épaules selon l'une des techniques enseignées (trépied ou balancement)</p>	Exercice spécifique
	<p><b>Expérimenter le portage en solo</b></p> <p>À partir de la méthode trépied en duo, déposer le canot sur les épaules d'un équipier qui portagera sur 2 mètres</p>	<p><u>Méthode trépied (portage solo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pontet arrière reposant sur le sol, les équipiers soulèvent chacun un plat-bord près de la pince avant, jusqu'à la hauteur des épaules.</li> <li>▪ Pendant que son partenaire maintient le canot levé, le porteur se place au niveau du joug de portage.</li> <li>▪ La dépose se fait en ordre inverse avec aide</li> </ul>	Expérimentation	N / A

## SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION	
SÉCURITÉ	<b>Récupération en T avec bagage</b> Récupérer un équipage et un canot où 2 sacs sont attachés	Le leader	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>DIRIGE LA MANŒUVRE</b></li> <li>▪ Fait une approche échelonnée</li> <li>▪ Dirige les nageurs pour qu'ils aillent aux pointes et s'y tiennent</li> <li>▪ Détache le bagage et transfère ce qui ne flotte pas</li> <li>▪ Insiste pour que les nageurs s'allongent sur le ventre pour embarquer</li> <li>▪ Embarque les nageurs par le centre, côté extérieur, un à la fois.</li> <li>▪ <b>L'ÉQUIPAGE EST DE RETOUR DANS LE CANOT VIDÉ ET REMIS À FLOT EN DEDANS DE 3 MINUTES APRÈS LE PREMIER CONTACT PHYSIQUE (ÉQUIPEMENT OU PERSONNES)</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
		L'équipier	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maintient les canots perpendiculaires</li> <li>▪ Maintient l'équilibre de son canot grâce à une pale ancrée en tout temps (appel, écart ou appui en suspension en godille)</li> <li>▪ Aide à gîter le canot récupéré</li> <li>▪ Contribue activement à l'embarquement des nageurs</li> </ul>	Non évalué	Exercice spécifique
	<b>Récupération d'un nageur</b> En duo, récupérer un nageur en eau profonde	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>APPROCHE ÉCHELONNÉE PAR LE LEADER</b></li> <li>▪ L'équipage gîte le canot du côté du nageur</li> <li>▪ Fait embarquer le nageur par le centre</li> <li>▪ <b>ANCRE LE CANOT GRÂCE À DES APPUIS EN SUSPENSION EN GODILLE</b></li> <li>▪ Donne des directives afin de garder le centre de gravité bas</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique	
	<b>Vider un canot submergé</b> Avec l'aide d'un partenaire, remettre à flot un canot submergé à partir d'un quai ou d'une rive.	<p><u>A partir de la rive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tournent le canot sur le franc-bord avant de le soulever</li> <li>▪ Soulèvent le canot en même temps</li> <li>▪ Sortent complètement le canot de l'eau avant de le remettre à flot</li> </ul> <p><u>A partir d'un quai</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Placent le canot perpendiculaire au quai</li> <li>▪ En tenant le canot par une pointe, le tournent sur le franc-bord et déposent la pointe sur le quai</li> <li>▪ Retourner le canot à l'envers</li> <li>▪ Les deux équipiers se faisant face montent le canot sur le quai par les plats-bords (Réf. récupération en T)</li> </ul>	Démontrer une façon de remettre le canot à flot en respectant tous les critères	Exercice spécifique	

## THÉORIE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p><b>Choix d'un canot</b></p> <p>Connaître et pouvoir comparer les principales caractéristiques des canots d'eau calme.</p>	<p><b>Longueur (14 à 17 pi.)</b>            16 pi. + : trajectoire plus stable, plus rapide, grande capacité de charge, efficace dans la vague, plus polyvalent (solo, duo, à 3).            - : plus lourd, plus de prise au vent</p> <p>14 pi. + : léger,            - : capacité de charge moins grande, moins efficace dans la vague.</p> <p><b>Largeur (32 à 36 po.)</b>            Plus large + meilleure stabilité (primaire), grande capacité de charge.            - moins rapide, désavantageux en solo (au centre)</p> <p><b>Profondeur au centre (12 à 15 po.)</b>            Plus profond + plus grande capacité de charge, plus efficace dans la vague.            - plus grande prise dans le vent.</p> <p><b>Forme</b>            Pointes évasées + : monte plus sur la vague (plus sec), meilleure capacité de charge.            - : moins rapide.</p> <p>Fond arqué + plus rapide qu'un fond plat, meilleure stabilité secondaire.            - moins bonne stabilité primaire</p> <p>Giron faible + plus facile à garder la ligne droite.            - pivote plus difficilement si non gîté</p> <p>Quille : + plus facile à garder en ligne droite, rigidifie les fonds plats, limite la rotation avec vent latéral            - point d'usure (réparation), plus difficile à pivoter à plat</p> <p><b>Matériaux et prix</b>            Fibre de verre : meilleure qualité/prix, facilement réparable, moins résistant que le kevlar, ABS et polyéthylène. \$ x 1 (prix de référence)</p> <p>Cèdre : léger, belle apparence, demande un entretien régulier. \$\$\$ / \$\$\$\$</p> <p>Kevlar : bonne résistance au choc, léger. \$\$\$ / \$\$\$\$</p> <p>ABS : très bonne résistance au choc mais lourd. \$\$ / \$\$\$</p> <p>Polyéthylène : bonne résistance au choc et à l'abrasion, perd sa forme au soleil, très lourd. \$ / \$\$</p>	<p>Connaître pour chaque caractéristique au moins un avantage et un inconvénient</p>	<p>En groupe.            Une bonne réponse différente par personne</p>
	<p><b>Chargement d'un canot</b></p> <p>Démontrer ou expliquer comment disposer les charges (passagers et/ou bagages) correctement de façon à donner au canot le meilleur équilibre possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaît les conséquences d'un déséquilibre avant / arrière</li> <li>▪ Connaît deux options pour équilibrer l'assiette</li> <li>▪ <b>LE BAGAGE PEUT ÊTRE LIBÉRÉ RAPIDEMENT</b></li> <li>▪ Le participant peut se déplacer latéralement pour équilibrer la stabilité transversale</li> <li>▪ Le bagage est réparti de chaque côté de la ligne de quille pour équilibrer l'assiette.</li> <li>▪ Le centre de gravité reste bas pour assurer l'équilibre</li> </ul>	<p><b>Le point obligatoire plus 2</b></p>	<p>En groupe</p>

## THÉORIE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES		SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p><b>Caractéristiques d'un aviron</b></p> <p>Comparer et caractériser différents types d'avirons</p>	Poignée	<p><b>En T</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tenue maximale, confort minimal</li> </ul> <p><b>En poire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choix de positionnement illimité, grand confort dans les rotations.</li> </ul>	Nommer une forme de poignée et trois formes de pale et énumère une caractéristique pour chacune.	En groupe. Une bonne réponse différente par personne
		Forme de la pale	<p><b>Queue de castor :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permet d'avoir rapidement une bonne prise sur l'eau. Facilement disponible sur le marché, polyvalent.</li> </ul> <p><b>Queue de loutre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bout fin et arrondi permet des manœuvres coulées et silencieuses.</li> <li>Son manche existe en deux versions; taille normale pour les expéditions en lac et courte pour travailler en solo</li> </ul> <p><b>Modèle voyageur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sa forme en V permet une entrée dans l'eau progressive, une surface d'appui maximum en avant du pagayeur et un dégagement arrière progressif</li> <li>Permet de faire de grandes distances avec un minimum de fatigue</li> </ul> <p><b>Coureur de rivière :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A la forme d'un rectangle allongé.</li> <li>Bon compromis pour des expéditions de lac et de rivière dont les manœuvres en eau vive ne sont pas déterminantes</li> <li>Son bout carré est habituellement renforcé de plastique</li> <li>Privilégier les modèles étroits.</li> </ul> <p><b>Aviron angulé (4 à 10 degrés)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximise la propulsion</li> <li>Manœuvres plus délicates à effectuer</li> </ul>		
		Matériaux et prix	<p><b>Pales de plastique et manche d'aluminium</b> (\$ x 1, prix de référence)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapport prix / durabilité remarquable.</li> <li>Pagaies sans vie ni précision</li> <li>L'aluminium reste froid</li> </ul> <p><b>Bois :</b> (\$ / \$\$\$\$)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Requiert plus d'entretien</li> <li>Bois dur (cerisier noir, érable et frêne) permet d'avoir une pale mince. Peut se déformer.</li> <li>Bois mou (léger) doit être lamellé</li> </ul> <p><b>Composites (fibre de verre, kevlar, carbone)</b> (\$\$ / \$\$\$\$\$+)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ces composites sont retrouvés autant dans les manches que dans les pales</li> <li>Ratio poids/résistance très élevé</li> </ul>	Nommer deux matériaux utilisés dans la fabrication d'un aviron et mentionne deux caractéristiques pour chacun d'entre eux	En groupe

## TECHNIQUE DUO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Propulsion d'eau calme</b></p> <p>Comprendre et intégrer les principes de base d'une propulsion d'eau calme minimisant la fatigue et les blessures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amène la pagaie vers l'avant sans transfert de poids ni flexion du tronc</li> <li>▪ <b>GARDE LES BRAS LÉGÈREMENT FLÉCHIS ET FIXES, LES DEUX MAINS AU DESSUS DE L'EAU</b></li> <li>▪ <b>L'ÉPAULE SUPÉRIEURE POUSSE, L'ÉPAULE INFÉRIEURE TIRE</b></li> <li>▪ Complète son dégagement en arrière des hanches</li> <li>▪ Exécute un recouvrement bas et horizontal (main inférieure relâchée)</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 2</b></p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p><b>Marche avant en ligne droite avec coup en J (équipier arrière)</b></p> <p>Bordé du côté de son choix, diriger le canot en ligne droite avec un partenaire qui ne fait que propulser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>RESTE DANS UN CORRIDOR IMAGINAIRE DE 5 M X 100 M</b></li> <li>▪ Participe à la propulsion</li> <li>▪ <b>CONTRÔLE LA DIRECTION AVEC LE COUP EN J</b></li> <li>▪ Fait 100 m bordé de chaque côté</li> <li>▪ <b>SE COORDONNE À L'ÉQUIPIER AVANT</b></li> <li>▪ Conserve un rythme constant</li> </ul>	<p><b>Les 3 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p><b>Marche arrière en ligne droite (équipier avant)</b></p> <p>Bordé du côté de son choix, reculer le canot en ligne droite avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la ré propulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>RESTE DANS UN CORRIDOR IMAGINAIRE DE 10 M X 50 M</b></li> <li>▪ <b>CONTRÔLE LA DIRECTION AVEC LE COUP EN J INVERSÉ ET ½ CIRCULAIRE INVERSÉE</b></li> <li>▪ Se déplace à vitesse et rythme constant</li> <li>▪ Participe à la ré propulsion</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Arrêt brusque en ligne droite</b></p> <p>À vitesse normale, arrêter le canot rapidement et en contrôlant le dérapage. <i>Il peut y avoir plus qu'un coup de pagaie pour l'arrêt total du canot</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>IMMOBILISENT LE CANOT EN MOINS DE DEUX (2) MÈTRES</b></li> <li>▪ <b>CONSERVENT UNE DÉVIATION MAXIMALE DE 50 CM AUX POINTES.</b></li> <li>▪ <b>UTILISENT-DE LA FACE NON-PROPULSIVE DE LA PALE</b></li> <li>▪ Placent les deux mains à l'extérieur du canot</li> <li>▪ Effectuent le planté simultanément.</li> <li>▪ Maintiennent la pale complètement immergée</li> </ul>	<p><b>Les 3 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Appui en suspension en godille</b></p> <p>Le canot étant mis en roulis par un élément extérieur, conserver l'équilibre en effectuant un appui en suspension</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>CONSERVE UN ANCRAGE DANS L'EAU EN TOUT TEMPS GRÂCE AU MOUVEMENT DE GODILLE</b></li> <li>▪ Adopte une prise de main coupée</li> <li>▪ Conserve l'équilibre grâce à une dissociation tronc bassin apparente</li> </ul>	<p><b>Le point obligatoire plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Déplacements latéraux avec contrôle</b></p> <p>À partir d'un canot arrêté, effectuer un déplacement latéral sur une distance de 10 mètres vers un côté, puis revenir sans changer de bordé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>N'UTILISENT QUE L'APPEL ET L'ÉCART ACTIF</b></li> <li>▪ <b>LE CANOT N'AVANCE NI NE RECULE DE PLUS DE 1.5 MÈTRES</b></li> <li>▪ <b>LE CANOT NE PIVOTE PAS DE PLUS DE 1 MÈTRE AUX PINCES (50 CM DE CHAQUE CÔTÉ)</b></li> <li>▪ Exécutent la manœuvre à une vitesse ralentie mais constante</li> <li>▪ Restent coordonnés</li> </ul>	<p><b>Les 3 points obligatoires</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>



## TECHNIQUE DUO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Virage intérieur sur appel (équipier avant)</b></p> <p>Le canot voyageant à vitesse normale, faire tourner le canot de 180° vers l'intérieur. <i>L'équipier arrière doit amorcer la manœuvre puis il ne fera que propulser.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UTILISE L'APPEL D'INCIDENCE SUR UN MINIMUM DE 45 DEGRÉS DE VIRAGE</li> <li>▪ EXÉCUTE UN "U" ET NON UN "V"</li> <li>▪ RÉALISE LE VIRAGE À L'INTÉRIEUR D'UN ESPACE DE 10 MÈTRES</li> <li>▪ Fait la transition vers l'appel actif sans sortir la pale de l'eau</li> <li>▪ Le canot reste en mouvement</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage extérieur sur écart (équipier avant)</b></p> <p>Le canot voyageant à vitesse normale, faire tourner le canot de 180° vers l'extérieur. <i>L'équipier arrière doit amorcer la manœuvre puis il ne fera que propulser.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UTILISE L'ÉCART D'INCIDENCE SUR UN MINIMUM DE 45 DEGRÉS DE VIRAGE</li> <li>▪ La pale est plaquée sans angle contre la pince avant</li> <li>▪ Fait la transition vers l'écart actif sans sortir la pale de l'eau</li> <li>▪ Le canot reste en mouvement</li> <li>▪ RÉALISE LE VIRAGE À L'INTÉRIEUR D'UN ESPACE DE 15 MÈTRES</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage extérieur sur appel débordé (équipier avant)</b></p> <p>Le canot voyageant à vitesse normale, faire tourner le canot de 180° vers l'extérieur. <i>L'équipier arrière doit amorcer la manœuvre puis il ne fera que propulser.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UTILISE L'APPEL DÉBORDÉ D'INCIDENCE SUR UN MINIMUM DE 45 DEGRÉS DE VIRAGE</li> <li>▪ Fait la transition vers l'appel débordé actif sans sortir la pale de l'eau</li> <li>▪ Le canot reste en mouvement</li> <li>▪ RÉALISE LE VIRAGE À L'INTÉRIEUR D'UN ESPACE DE 15 MÈTRES</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Cercle intérieur (équipier arrière)</b></p> <p>Avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la propulsion, effectuer un cercle intérieur en participant activement à la propulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UTILISE PRINCIPALEMENT LA PROPULSION ET LE COUP EN J</li> <li>▪ CONSERVE UNE CORRECTION CONSTANTE ET AJUSTÉE AU RAYON DU CERCLE.</li> <li>▪ Réalise le cercle à l'intérieur d'un espace de 30 m sans faire varier son rayon de plus de 2 m.</li> <li>▪ Coordonne son rythme avec son partenaire</li> <li>▪ Le canot voyage à vitesse constante</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Cercle extérieur (équipier arrière)</b></p> <p>Avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la propulsion, effectuer un cercle extérieur en participant activement à la propulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UTILISE PRINCIPALEMENT LA PROPULSION ET LA PROPULSION CIRCULAIRE</li> <li>▪ CONSERVE UNE CORRECTION CONSTANTE ET AJUSTÉE AU RAYON DU CERCLE.</li> <li>▪ Réalise le cercle à l'intérieur d'un espace de 30 m sans faire varier son rayon de plus de 2 m.</li> <li>▪ Coordonne son rythme avec son partenaire</li> <li>▪ Le canot voyage à vitesse constante</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique

## TECHNIQUE SOLO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE SOLO</b>	<p><b>Positions utilisables en solo</b></p> <p>Voir 4 positions régulièrement utilisées en solo</p>	<p>À partir d'une position utilisable en solo, explique et démontre les avantages et les inconvénients en considérant la gîte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assis sur les talons derrière le barrot central; genoux dans le bouchain</li> <li>▪ À genoux face à l'arrière, les fesses appuyées sur le banc avant;</li> <li>▪ À genoux, les fesses appuyées sur le banc arrière, avec une charge à l'avant;</li> <li>▪ À genoux derrière le barrot central, centré dans le milieu, jambes écartées</li> </ul>	En démontre 2 sur 4	Par équipe de 2
	<p><b>Exercices d'équilibre en solo</b></p> <p>Démontrer une bonne indépendance du bas du corps tout au long de l'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A partir d'une position agenouillée au centre du canot, les fesses appuyées contre le barrot central, se met debout sans l'aide des mains</li> <li>▪ <b>EFFECTUE UNE ROTATION DE 360 DEGRÉS</b></li> <li>▪ Se replace à genoux sans l'aide des mains</li> <li>▪ <b>GARDE LES BRAS IMMOBILES EN POSITION DEBOUT</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Marche avant (solo)</b></p> <p>Démarrer et avancer en ligne droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>CORRIDOR IMAGINAIRE DE 10 M X 100 M</b></li> <li>▪ Déplacement à vitesse et rythme constant</li> <li>▪ Démonstre une bonne stabilité</li> <li>▪ Contrôle la direction avec le coup en J et /ou le coup de gouvernail</li> <li>▪ <b>LE PARTICIPANT RESTE BORDÉ DU MÊME CÔTÉ TOUT AU LONG DE LA MANOEUVRE</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage intérieur (solo)</b></p> <p>Le canot se déplaçant vers l'avant, faire une figure en U vers l'intérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LE CANOT EST TOUJOURS EN DÉPLACEMENT</b></li> <li>▪ <b>LE PARTICIPANT UTILISE LE COUP EN "C"</b></li> <li>▪ Le canot est mis en gîte</li> <li>▪ <b>LA FIGURE EST UN VIRAGE ET NON UN PIVOT.</b></li> <li>▪ La figure est exécutée dans un corridor de 10 m de largeur</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage extérieur (solo)</b></p> <p>Le canot se déplaçant vers l'avant, faire une figure en U vers l'extérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LE CANOT EST TOUJOURS EN DÉPLACEMENT</b></li> <li>▪ <b>LE DÉRAPAGE EST CONTRÔLÉ À CHAQUE PROPULSION</b></li> <li>▪ La figure commence et se termine par une ligne droite</li> <li>▪ Le canot est nettement gité</li> <li>▪ La figure est exécutée dans un corridor de 10 m de largeur</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique