

NIVEAU IV EAU CALME

Objectif général	Le niveau IV Eau Calme représente la maîtrise dans l'art du canotage, en solo et en duo. L'étudiant est reconnu comme canoteur de haut niveau, capable de manœuvrer son embarcation avec finesse et dextérité, aussi bien en solo qu'en duo, à l'avant comme à l'arrière. Ce niveau est un préalable à la formation de Moniteur 3 Canot EC. À ce niveau, les participants possèdent en principe toutes les bases techniques pour réussir.
Préalable	Brevet III Eau Calme ou évaluation équivalente. Avant de tenter d'obtenir le brevet IV EC il est fortement recommandé de compléter, après le niveau III EC, une saison de canotage comprenant de nombreuses sessions de pratiques, comme équipier avant et comme équipier arrière, ainsi que des pratiques en solo.
Durée	2 jours
Matériel	Canot standard d'environ 16 pieds, de préférence sans quille. Il est important que le participant ait l'habitude d'utiliser ce canot lors de manœuvres de précision, et qu'il s'y sente confortable dans toutes les positions à utiliser. Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins.
Encadrement	6 participants pour 1 moniteur.
Emplacement	Plan d'eau calme protégé des vents dominants ou présentant plusieurs baies permettant de s'abriter du vent.
Évaluation	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.
Brevet	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.
Référence	<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 Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : canotage</i> , Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p>Auto-récupération en solo</p> <p>En eau profonde, à partir d'un canot renversé, le retourner et y remonter</p>	<p>Expérimente les techniques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pratique la méthode Capistrano seul (au centre ou en pointe) ▪ Pratique la méthode de balancement (shake out) par le centre ou par la pointe ▪ Remonte dans son canot en intégrant le minimum d'eau 	Participation active	Exercice spécifique

THÉORIE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Les pionniers du canotage</p> <p>Connaître l'histoire des Canadiens français dans l'exploration du continent et le développement du canot</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Étienne Brûlé, Jolliet, La Salle, La Vérendrye, Radisson et Des Groseilliers explorent le continent ▪ Toussaint Charbonneau et l'expédition de Lewis et Clark remontent le Mississippi jusqu'au Pacifique ▪ Omer Stringer développe les techniques ▪ Bill Mason écrit des livres techniques, fait des films et des émissions 	Participation active	En groupe
	<p>Formes de canots</p> <p>Analyser l'évolution des formes en lien avec les matériaux utilisés et l'utilisation souhaitée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît les formes du fond (en V, arqué ou plat) et les matériaux qui peuvent y être associés ▪ Connaît les avantages et les inconvénients des francs-bords, droits ou frégatés ▪ Connaît le pourquoi d'une tonture haute sur un canot d'écorce ▪ Connaît et explique le pourquoi et l'utilisation des quilles dans l'histoire 	Connaître les caractéristiques des différentes formes de coque	En groupe, une bonne réponse par participant
	<p>Principes mécaniques</p> <p>Expliquer comment les différentes forces agissent et quels résultats seront ainsi créés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît les formes du fond (en V, arqué ou plat) qui influencent la stabilité et la vitesse du canot ▪ Le participant sera en mesure d'identifier le ou les principes mécaniques impliqués dans un coup d'aviron ou une manœuvre qui lui sera soumis ▪ Il sera en mesure d'en expliquer l'influence et les variantes 	Participation active	En groupe

TECHNIQUE SOLO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE SOLO	<p>Pivots</p> <p>En solo, faire pivoter le canot sur lui-même</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FAIT PIVOTER LE CANOT TROIS (3) TOURS VERS L'INTÉRIEUR ET TROIS (3) TOURS VERS L'EXTÉRIEUR ▪ LE CANOT NE SE DÉPLACE PAS DE PLUS D'UN (1) MÈTRE POUR L'ENSEMBLE DE LA MANŒUVRE, LE POINT DE PIVOT ÉTANT SITUÉ SOUS L'AVIRONNEUR ▪ Exécute les pivots à vitesse régulière et dynamique ▪ Sans roulis du canot ▪ UTILISE LA BOÎTE (APPEL ET ÉCART) OU LE CERCLE (PROPULSION ET RÉTROPULSION CIRCULAIRE) 	Les 3 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique
	<p>Déplacements latéraux</p> <p>En solo, à partir d'une position arrêtée, effectuer un déplacement latéral en utilisant la godille sur la moitié de chaque déplacement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DÉPLACE LE CANOT DE 15 MÈTRES VERS LA GAUCHE ET VERS LA DROITE EN RESTANT BORDÉ DU MÊME CÔTÉ ▪ LE CANOT N'AVANCE NI NE RECULE DE PLUS DE 50 CM., NI NE PIVOTE DE PLUS DE 20 CM AUX POINTES ▪ DÉPLACE LE CANOT À VITESSE RÉGULIÈRE ET DYNAMIQUE ▪ CONSERVE UNE ASSIETTE CONSTANTE (PAS DE ROULIS) 	Les 4 points obligatoires	Exercice spécifique
	<p>Virage intérieur accéléré</p> <p>En solo, le canot voyageant à vitesse réduite, faire tourner le canot de 180 degrés vers l'intérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONTRÔLE LE DÉRAPAGE GRÂCE À UNE ACCÉLÉRATION PROGRESSIVE DU CANOT DU DÉBUT À LA FIN DE LA MANŒUVRE ▪ RÉALISE LE VIRAGE À L'INTÉRIEUR D'UN ESPACE DE DIX (10) MÈTRES 	Les 2 points obligatoires	Exercice spécifique
	<p>Virage extérieur accéléré</p> <p>En solo, le canot voyageant à vitesse réduite, faire tourner le canot de 180 degrés vers l'extérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONTRÔLE LE DÉRAPAGE GRÂCE À UNE ACCÉLÉRATION PROGRESSIVE DU CANOT DU DÉBUT À LA FIN DE LA MANŒUVRE ▪ RÉALISE LE VIRAGE À L'INTÉRIEUR D'UN ESPACE DE DIX (10) MÈTRES 	Les 2 points obligatoires	Exercice spécifique
	<p>Cercle intérieur et extérieur à vitesse constante</p> <p>En solo, exécuter une figure en huit avec contrôle et précision</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONTRÔLE DE FAÇON CONTINUE ET RÉGULIÈRE LE RAYON DE VIRAGE ▪ CONTRÔLE ET MAINTIENT LA GÎTE ▪ CONTRÔLE LE DÉRAPAGE GRÂCE À UN RYTHME SOUTENU ▪ EXÉCUTE UN 8 DONT LES ROUNDS ONT ENVIRON 15 MÈTRES DE DIAMÈTRE 	Les 4 points obligatoires	Exercice spécifique
	<p>Cercle intérieur et extérieur en marche arrière</p> <p>En solo, exécuter une figure en huit avec contrôle</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ADOPTE UN RYTHME CONSTANT ▪ CONTRÔLE ET MAINTIENT LA GÎTE ▪ Contrôle de façon continue et régulière le rayon de virage ▪ Contrôle le dérapage ▪ EXÉCUTE UN 8 DONT LES ROUNDS ONT ENVIRON 20 MÈTRES DE DIAMÈTRE 	Les 3 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique

TECHNIQUE SOLO ET DUO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE SOLO	<p>Glissade diagonale</p> <p>En solo, le canot voyageant à vitesse accélérée, exécuter une glissade diagonale vers la gauche et vers la droite sans changement de bordé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UTILISE L'APPEL ET L'ÉCART PAR INCIDENCE SEULEMENT ▪ Limite le pivotement du canot à moins de vingt (20) centimètres aux pointes ▪ PROVOQUE UN DÉPLACEMENT LATÉRAL D'AU MOINS CINQ MÈTRES ▪ EXÉCUTE UNE MANŒUVRE VERS LA DROITE, PUIS UNE AUTRE VERS LA GAUCHE ▪ Le canot continue ensuite à se déplacer en ligne droite 	<p>Les 3 points obligatoires plus 1</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Accostage en glissade latérale à partir d'un virage</p> <p>En solo, le canot voyageant à vitesse accélérée, accoster le canot par une glissade à partir d'un virage intérieur, puis d'un virage extérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DÉBUTE PAR UNE APPROCHE PERPENDICULAIRE AU QUAÏ ▪ N'UTILISE QUE LES COUPS D'INCIDENCE POUR CONTRÔLER LA GLISSADE ▪ RÉALISE LA GLISSADE LATÉRALE SUR AU MOINS 3 MÈTRES ▪ STABILISE LE CANOT CENTRE DU CANOT À MOINS D'UN MÈTRE D'UN POINT CIBLÉ 	<p>Les 4 points obligatoires</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Intégration des manœuvres (solo)</p> <p>En solo, effectuer le parcours synthèse défini avec fluidité, efficacité et contrôle</p>	<p>Le parcours est celui du niveau vert de l'Animateur en canotage (partie sur l'eau seulement, sans récupération ni chronométrage)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conserve un rythme constant et fluide ▪ Limite les éclaboussures ▪ Utilise et contrôle efficacement la gîte ▪ Contrôle les dérapages ▪ UTILISE AU MOINS DEUX TECHNIQUES DE CORRECTION DIFFÉRENTES EN MARCHÉ AVANT 	<p>Le point obligatoire plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>
TECHNIQUE DUO	<p>Accostage en glissade latérale à partir d'un virage (duo)</p> <p>En duo, le canot voyageant à vitesse accélérée, accoster en réalisant une glissade à partir d'un virage intérieur, et d'un virage extérieur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoptent et conservent une excellente synchronisation ▪ N'UTILISENT QUE LES COUPS D'INCIDENCE POUR CONTRÔLER LA GLISSADE ▪ Assurent une transition fluide entre le virage et la glissade ▪ STABILISENT LE CENTRE DU CANOT À MOINS D'UN MÈTRE D'UN POINT CIBLÉ 	<p>Les 2 points obligatoires plus 1</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Intégration des manœuvres (duo)</p> <p>En duo, effectuer le parcours synthèse défini, avec fluidité, efficacité et contrôle</p>	<p>Le parcours est celui du niveau vert de l'Animateur en canotage (partie sur l'eau seulement, sans récupération ni chronométrage)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conservent un rythme constant, fluide et coordonné ▪ Limitent les éclaboussures ▪ Utilisent et contrôlent efficacement la gîte ▪ Contrôlent les dérapages ▪ UTILISE AU MOINS DEUX TECHNIQUES DE CORRECTION DIFFÉRENTES EN MARCHÉ AVANT (ÉQUIPIER ARRIÈRE) 	<p>Le point obligatoire plus 2</p>	<p>Exercice spécifique</p>

TECHNIQUE SOLO

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE SOLO	<p>Coup canadien</p> <p>En solo, dans un corridor de 5m par 50m, se déplacer en ligne droite à l'aide du coup canadien</p>	<p>Au recouvrement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ RAMÈNE LA PALE VERS L'AVANT; LA TRANCHE EXTERNE EN ATTAQUE ▪ EXÉCUTE LA PHASE CORRECTIVE LORSQUE LA PALE EST À SA POSITION LA PLUS ÉLOIGNÉE DE LA LIGNE DE QUILLE ▪ GÈNÈRE LA CORRECTION EN CONSERVANT UNE PRESSION CONSTANTE SUR LA FACE PROPULSIVE ▪ Sort la pale de l'eau à mi-chemin de la phase de recouvrement 	Les 3 points obligatoires	Exercice spécifique
	<p>Redressement par variation de l'angle de pale (pitch)</p> <p>En solo, dans un corridor de 5m par 50m, le canot étant en mouvement, se déplacer en ligne droite à l'aide du redressement par variation de l'angle de pale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fait le planté perpendiculaire à la ligne de quille ▪ ORIENTE PROGRESSIVEMENT LA FACE PROPULSIVE VERS L'EXTÉRIEUR DANS LA PASSÉE ▪ LE DÉPLACEMENT DE LA PALE EST RECTILIGNE ▪ Effectue un recouvrement aérien 	Les 2 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique
	<p>Coup indien</p> <p>En solo, dans un corridor de 5m par 50m, se déplacer en ligne droite à l'aide du coup indien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LA PALE EST IMMERGÉE EN PERMANENCE (RECOUVREMENT SOUS-MARIN) ▪ LA PALE ACTIVE DEVIENT PASSIVE À CHAQUE PASSÉE ▪ Le collet reste au sec (coup silencieux) ▪ Le trajet de la pale reste parallèle à la ligne de quille 	Les 2 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique
	<p>Coups avancés de correction</p> <p>En solo, en fonction des conditions météo, utiliser le coup canadien, le pitch et le coup indien dans un parcours triangulaire de 20m de côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontre dans chaque coup avancé, un rythme constant et une technique intégrée ▪ Conserve une vitesse dynamique, en lien avec la technique utilisée ▪ DANS LA LIGNE DROITE, CHANGE DE COUP DE CORRECTION SANS MODIFIER LE RYTHME OU LA VITESSE ▪ Sait adapter l'assiette de son canot en fonction des éléments extérieurs (vent, vagues) et de la technique utilisée 	Le point obligatoire plus 2	Exercice spécifique