

# CANOT - NIVEAU III EAU CALME

<b>Objectif général</b>	<p>Le niveau III Eau Calme représente une marche importante dans la progression vers l'excellence, avec des manœuvres avancées en duo et en solo. L'étudiant est reconnu comme canoteur avancé, capable de manœuvrer son embarcation avec contrôle, efficacité et fluidité, en duo à l'avant comme à l'arrière, ainsi que certaines manœuvres en solo.</p> <p>Ce niveau est un des préalables à la formation de Moniteur 2 Canot EC</p>
<b>Préalable</b>	<p>Brevet II Eau Calme ou évaluation équivalente. Suite à une formation de niveau II EC , il est fortement recommandé d'avoir complété une saison de canotage comprenant plusieurs sorties, comme équipier avant et comme équipier arrière, ainsi que des pratiques en solo, avant de tenter d'obtenir le brevet III EC.</p>
<b>Durée</b>	<p>2 jours</p>
<b>Matériel</b>	<p>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.</p>
<b>Encadrement</b>	<p>8 participants pour 1 moniteur.</p>
<b>Emplacement</b>	<p>Plan d'eau calme protégé des vents dominants ou présentant plusieurs baies permettant de s'abriter du vent.</p>
<b>Évaluation</b>	<p>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.</p>
<b>Brevet</b>	<p>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 chez Canot Kayak Québec, les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.</p>
<b>Référence</b>	<p><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 <a href="http://www.loisirquebec.com">www.loisirquebec.com</a></p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES		SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<b>Auto-récupération du canot et des nageurs</b> En eau profonde, retourner efficacement un canot renversé, sans l'aide d'un autre canot	Canot	<b>Retournement Capistrano</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gardent contact avec le canot et sécurisent leur pagaie</li> <li>▪ Se placent sous le canot, du même côté et vis-à-vis de leur banc</li> <li>▪ Saisissent les deux plats-bords et d'un bon coup de ciseau de jambes, poussent un plat-bord vers le haut. Les mains inférieures servent de point de pivot dans la rotation de l'embarcation.</li> </ul>	Le canot est assez vide pour qu'une personne puisse monter à bord	Exercice spécifique
	En eau profonde, réintégrer son canot et y faire remonter son partenaire	Équipage	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Communication perceptible entre les partenaires</li> <li>▪ <b>UN COÉQUIPIER DANS L'EAU GÎTE LE CANOT DU COTÉ DU NAGEUR ET MAINTIENT L'ÉQUILIBRE POUR SON PARTENAIRE</b></li> <li>▪ Partant d'une position allongée, au centre du canot, le nageur se hisse sur ses coudes en battant des pieds (type entrée en phoque)</li> <li>▪ <b>LE COÉQUIPIER AU SEC, GÎTE LE CANOT ET MAINTIENT L'ÉQUILIBRE AVEC UN APPUI EN SUSPENSION EN GODILLE DU CÔTÉ OPPOSÉ À SON PARTENAIRE</b></li> <li>▪ <b>LE CANOT NE DOIT PAS CONTENIR PLUS DE 5 CM D'EAU RESTANT AU FINAL</b></li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b> plus 1	Exercice spécifique
	<b>Exercice d'équilibre en solo</b> Démontrer une bonne dissociation tronc/ bassin dans le maintien de l'équilibre		Sans l'aide des mains, à partir d'une position agenouillée, assis sur le banc avant (face vers l'arrière), se lever et se rendre au barrot central, le traverser, faire un demi-tour et revenir à la position initiale. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le roulis doit être contrôlé</li> <li>▪ <b>LE HAUT DU CORPS DOIT RESTER DÉTENDU ET DISSOCIÉ DU BAS</b></li> <li>▪ Le bas du corps doit assurer la stabilité</li> </ul>	<b>Le point obligatoire</b> plus 1	Exercice spécifique
	<b>Récupération d'un canot en solo</b> En eau profonde, exécuter seul la récupération en T d'un canot		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>RÉCUPÈRE LE CANOT EN 30 SEC À PARTIR DU PREMIER CONTACT JUSQU'À LA REMISE À FLOT, VIDE ET STABILISÉ POUR LE REMBARQUEMENT</b></li> <li>▪ <b>PAS PLUS DE 2 CM. D'EAU DANS LE CANOT</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires</b>	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Portager seul</b></p> <p>Transporter seul, sur une distance de 50 mètres, un canot qui a été posé sur ses épaules sans l'aide d'un partenaire</p>	<p><u>Méthode trépied</u>  <b>Dos toujours droit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'éloigne nettement du joug de portage pour former un trépied</li> <li>▪ Tourne le canot sur le franc-bord pour appuyer le fond contre ses jambes</li> <li>▪ Jambes fléchies, lève le canot et place le bouchain en appui sur les cuisses, la pointe éloignée restant au sol</li> <li>▪ Jambes fléchies, pivote le canot pour amener le franc-bord sur les cuisses</li> <li>▪ Balance le canot sur les cuisses avant de le projeter vers le haut tout en se glissant en-dessous, la pointe éloignée toujours au sol</li> <li>▪ Se positionne vis-à-vis du joug (ou barrot central) pour le déposer sur les épaules et soulève la pointe du sol</li> <li>▪ La dépose se fait en ordre inverse, soit en commençant par déposer une pointe au sol</li> </ul> <p><u>Méthode par balancement (pour canots légers et fragiles)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Effectue le même retournement, en se plaçant au milieu du canot et sans laisser de pointe au sol</li> <li>▪ Balance le canot sur les cuisses avant de le projeter vers le haut tout en se glissant en-dessous, la tête devant le barrot central</li> <li>▪ La dépose se fait en ordre inverse</li> </ul>	Employer une des deux méthodes pour transporter un canot seul sur une distance d'au moins 50 m	Exercice spécifique
	<p><b>Leadership</b></p> <p>Comprendre l'importance et le rôle d'un leader lors d'une sortie en canot</p>	<p><u>Prendre connaissance des éléments du guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en canot :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait localiser le parcours sur une carte</li> <li>▪ Tient une réunion préparatoire</li> <li>▪ S'assure d'avoir dans le groupe une personne ayant un cours de premiers soins à jour</li> <li>▪ S'assure que les participants ont tous les équipements obligatoires</li> <li>▪ S'assure d'avoir un minimum de 3 canots</li> <li>▪ Désigne un chef de groupe, un chef de file et un serre file</li> <li>▪ S'adapte à l'environnement (météo, fatigue)</li> </ul>	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p><b>Connaissance et respect de l'environnement</b></p> <p>Comprendre le phénomène du vieillissement et de la dégradation d'un lac</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peut nommer les 7 principes du programme Sans Trace</li> <li>▪ Connaît les caractéristiques de la zone superficielle (lumière, plantes) et de la zone profonde d'un lac (décomposeurs, obscurité, eau froide)</li> <li>▪ Explique comment se manifeste le vieillissement d'un lac (Eutrophisation = dette d'oxygénation = acidification)</li> <li>▪ Identifie les comportements humains qui peuvent accélérer le vieillissement d'un lac (Algues bleues = trop de phosphate)</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Histoire du canotage</b></p> <p>Connaître les grandes étapes de l'évolution du canot</p> <p>Tracer un parallèle avec le développement du pays, de l'industrie et des matériaux</p>	<p>Connaît les grandes étapes de l'évolution du canotage à travers l'histoire et l'évolution des matériaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mode de vie des autochtones</li> <li>▪ Traite des fourrures</li> <li>▪ Exploration du continent</li> <li>▪ Chasse et pêche</li> <li>▪ Eau vive à partir des années 1950</li> <li>▪ Fondation de la FQCK en 1969</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Techniques de navigation dans le vent et les vagues sur un lac</b></p> <p>Savoir <b>choisir le trajet</b> le plus sécuritaire dans un parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait comment le fetch peut créer rapidement des vagues</li> <li>▪ Choisit le trajet le plus sécuritaire, à partir d'une illustration (dessin d'un lac) sur laquelle on aura identifié différents trajets et la direction du vent</li> </ul>	Définir et justifier le choix de trois trajets	En groupe
	<p>Connaître les <b>mesures préventives</b> lors de la navigation dans le vent et les vagues sur un lac</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprend l'importance de rester groupé</li> <li>▪ Comprend l'importance de garder le centre de gravité du canot bas</li> <li>▪ Connaît les avantages de naviguer le matin et le soir</li> <li>▪ Connaît les dangers de s'aventurer au milieu d'un grand lac (orages, vent, vagues, foudre, dispersion du groupe)</li> <li>▪ Comprend l'importance d'avoir un chef de file et un serre-file</li> </ul>	Identifier quatre mesures préventives	En groupe
	<p>Expliquer les <b>techniques à utiliser</b> pour traverser un lac dans le vent et les vagues</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait comment garder le centre de gravité du canot bas</li> <li>▪ Comprend l'importance d'ajuster l'assiette du canot et de coordonner la gîte avec la vague</li> <li>▪ Sait comment orienter son canot par rapport au vent et aux vagues</li> <li>▪ Sait comment synchroniser les coups d'aviron avec les vagues</li> <li>▪ Sait que le positionnement des pagayeurs dans le canot peut faciliter les manœuvres</li> </ul>	Expliquer toutes les techniques	En groupe. Une bonne réponse différente par équipage
	<p>Savoir <b>utiliser gîte et propulsion</b> pour favoriser sa progression en solo dans le vent</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait de quel côté giter en fonction du vent</li> <li>▪ Sait changer son point de pivot en modifiant l'assiette de son canot</li> <li>▪ Sait utiliser l'opposition entre sa propulsion et la force du vent pour minimiser les manœuvres de redressement</li> <li>▪ Sait choisir une propulsion favorisant l'efficacité</li> </ul>	Expliquer toutes les techniques	En groupe. Une bonne réponse différente par équipage

HÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<b>Marche arrière en ligne droite avec précision en solo</b> Reculer le canot en ligne droite avec précision et fluidité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ RESTE DANS UN CORRIDOR DE 5M X 75M</li> <li>▪ CONTRÔLE CONTINU DE LA DIRECTION</li> <li>▪ VITESSE MOYENNE MAIS CONSTANTE</li> <li>▪ CONSERVE UN RYTHME CONSTANT</li> </ul>	Les 4 points obligatoires	Exercice spécifique
	<b>Déplacements latéraux avec précision</b> A partir d'un canot arrêté, effectuer un déplacement latéral en n'utilisant que l'appel (en godille ou en traction) et l'écart (en godille ou actif) et sans changer de bordé	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ DÉPLACENT LE CANOT DE 15 MÈTRES VERS LA GAUCHE ET VERS LA DROITE, EN RESTANT BORDÉS DU MÊME CÔTÉ</li> <li>▪ LE CANOT N'AVANCE NI NE RECULE DE PLUS DE 1 MÈTRE, NI NE PIVOTE DE PLUS DE 60CM AUX PINCES (30 CM DE CHAQUE CÔTÉ)</li> <li>▪ Restent coordonnés</li> <li>▪ CONSERVE UNE ASSIETTE CONSTANTE (PAS DE ROULIS)</li> </ul>	Les 3 points obligatoires	Exercice spécifique
	<b>Propulsion d'eau calme</b> Adopter une propulsion fluide et très efficace minimisant la fatigue et les blessures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EN GARDANT LE COUDE SUPÉRIEUR EN BAS DE L'ÉPAULE, AMÈNE LA PAGAIE EN OBLIQUITÉ AVANT (SANS TRANSFERT DE POIDS)</li> <li>▪ MISE EN PRESSION DANS LA PARTIE AVANT DU MOUVEMENT (PRÉCHARGEMENT)</li> <li>▪ TRANSFERT LE POIDS DU TRONC SUR L'OLIVE (BASCULE) DANS LA PASSÉE</li> <li>▪ Le transfert de poids ne génère pas de tangage</li> <li>▪ Bonne maîtrise des deux côtés</li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus1	Continue durant le stage
	<b>Coups de correction avancés</b> Apprendre et mettre en pratique les coups de correction avancés.	<b>Coup canadien</b> (correction dans le recouvrement) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ramène la pale vers l'avant; la tranche externe en attaque</li> <li>▪ Conserve une pression constante sur la face propulsive</li> </ul> <b>Redressement par variation de l'angle de pale (Pitch)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oriente progressivement la face propulsive vers l'extérieur dans la passée</li> <li>▪ Le déplacement de La pale est rectiligne</li> </ul> <b>Coup Indien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La pale est immergée et silencieuse en permanence</li> <li>▪ L'olive tourne dans la main</li> </ul>	Participation active	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Cercle intérieur et extérieur à vitesse constante (équipier arrière)</b></p> <p>Avec l'aide d'un équipier ne faisant que de la propulsion, exécuter une figure en 8 avec contrôle et précision</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participe activement à la propulsion</li> <li>▪ <b>CONTRÔLE DE FAÇON CONTINUE ET RÉGULIÈRE LE RAYON DE VIRAGE</b></li> <li>▪ <b>CONTRÔLE ET MAINTIENT LA GÎTE</b></li> <li>▪ Contrôle le dérapage</li> <li>▪ <b>EXÉCUTE UN 8 DONT LES RONDS ONT ENVIRON 20 M DE DIAMÈTRE</b></li> </ul>	<p><b>Les 3 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p><b>Appuis (duo)</b></p> <p>Le canot étant en position de chavirage, rétablir ou conserver l'équilibre en effectuant différents appuis</p> <p><i>Les déséquilibres doivent, en l'absence d'un appui efficace, faire chavirer le canot.</i></p>	<p><u>Appui en poussée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jointures vers le fond, coudes fléchis, l'avant bras du côté de l'appui est vertical</li> <li>▪ Manche proche de l'horizontal</li> <li>▪ <b>STOPPE LA CHÛTE GRÂCE À UNE PRESSION DYNAMIQUE</b></li> <li>▪ <b>RÉTABLIT L'ÉQUILIBRE GRÂCE À UNE BONNE DISSOCIATION TRONC BASSIN</b></li> <li>▪ Remonte la tête en dernier</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 2</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
		<p><u>Appui en poussée en godille</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jointures vers le fond, coudes fléchis, l'avant bras du côté de l'appui est vertical</li> <li>▪ Manche proche de l'horizontal</li> <li>▪ <b>MAINTIENT LE CANOT GÎTÉ ET EN POSITION DE DÉSÉQUILIBRE, GRACE À UN APPUI EN GODILLE</b></li> <li>▪ <b>RÉTABLIT L'ÉQUILIBRE GRÂCE À UNE BONNE DISSOCIATION TRONC BASSIN</b></li> <li>▪ Remonte la tête en dernier</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
		<p><u>Appui en suspension en godille</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>GÎTE POUR AMENER LE PLAT-BORD OPPOSÉ JUSQU'À L'EAU</b></li> <li>▪ Adopte une prise de main coupée</li> <li>▪ <b>CONSERVE UN BON ANCRAGE DANS L'EAU EN TOUT TEMPS</b></li> <li>▪ Rétablit l'équilibre grâce à une bonne dissociation tronc bassin</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Glissade diagonale</b></p> <p>Le canot voyageant en ligne droite à vitesse accélérée, effectuer des glissades diagonale sans changer de bordé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CONSERVENT LEUR SYNCHRONISME DURANT LA MANOEUVRE</li> <li>▪ UTILISENT L'APPEL ET L'ÉCART PAR INCIDENCE</li> <li>▪ LIMITENT LE PIVOTEMENT DU CANOT À MOINS DE 30 CM AUX POINTES</li> <li>▪ Donnent et conservent une légère contre gîte</li> <li>▪ PROVOQUENT UN DÉPLACEMENT LATÉRAL D'AU MOINS 2 MÈTRES VERS LA GAUCHE ET 2 MÈTRES VERS LA DROITE</li> </ul>	<b>Les 4 points obligatoires</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage extérieur</b> (par rapport à l'équipier avant) <b>sans perte de vitesse</b></p> <p>Le canot voyageant en ligne droite à vitesse normale, effectuer un virage extérieur à 180 degrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CONSERVENT LEUR SYNCHRONISME DURANT LE VIRAGE</li> <li>▪ DONNENT ET MAINTIENNENT UNE GÎTE EXTÉRIEURE AU VIRAGE (CONTRE GÎTE)</li> <li>▪ UTILISENT LE COUP EN J À L'AVANT ET À L'ARRIÈRE</li> <li>▪ Effectuent le virage à l'intérieur d'un diamètre de 15 mètres</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b>	Exercice spécifique
	<p><b>Virage intérieur</b> (par rapport à l'équipier avant) <b>sans perte de vitesse</b></p> <p>Le canot voyageant en ligne droite à vitesse normale, effectuer un virage intérieur à 180 degrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CONSERVENT LEUR SYNCHRONISME DURANT LE VIRAGE</li> <li>▪ DONNENT ET MAINTIENNENT UNE GÎTE EXTÉRIEURE AU VIRAGE (CONTRE GÎTE)</li> <li>▪ UTILISENT LA TRACTION ORIENTÉE (À L'AVANT) ET LA PROPULSION CIRCULAIRE (À L'ARRIÈRE)</li> <li>▪ Effectuent le virage à l'intérieur d'un diamètre de 15 mètres</li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b>	Exercice spécifique