

# CANOT - NIVEAU III EV solo

<b>Objectif général</b>	Après avoir obtenu le brevet III Eau Vive solo, l'étudiant est reconnu comme canoteur intermédiaire/avancé, capable d'utiliser les techniques de canotage en eau vive en étant en contrôle de son embarcation dans des rapides de classe II. Il est capable de s'adapter à différents parcours de cette classe de rapides en tant que participant autonome.
<b>Préalable</b>	Brevet II Eau Calme et brevet II Eau Vive ou évaluation équivalente. Le brevet II Eau calme est particulièrement important puisqu'il comprend les manœuvres de base en solo.
<b>Préparation</b>	Suite à une formation de niveau II, il est fortement recommandé d'avoir complété une saison de canotage en eau vive comprenant plusieurs descentes et des manœuvres en solo en eau calme avant de tenter d'obtenir le brevet III EV solo.
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Matériel</b>	Les participants devront, idéalement, avoir un canot solo avec selle, cales-cuisses, et ballons. L'utilisation d'un canot duo sans quille équipé pour l'eau vive peut aussi être envisagée (à discuter avec le moniteur avant le stage). En termes de sécurité, tout participant qui est calé doit porter un casque. Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins.
<b>Encadrement</b>	6 participants pour 1 moniteur.
<b>Emplacement</b>	Rapides de classe II comportant différents obstacles permettant la lecture de rivière et la mise en application des différentes techniques et manœuvres. Il est souhaitable, quand cela est possible, que les participants aient accès à plusieurs rapides ou à un rapide assez long pour être confronté à plusieurs situations durant leur formation.
<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>Sauvetage en eau vive</i> , Éditeur FQCK et Société de Sauvetage <i>L'aviron qui nous mène</i> , Éditeur: Marcel Broquet <i>Classe IV</i> , Édition épuisée mais disponible dans les librairies et en livre d'occasion <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>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p><b>Dangers potentiels en eau vive</b></p> <p>Connaître les principaux éléments potentiellement dangereux en rivière et des mesures préventives appropriées</p>	<p><b>Dangers et prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drossage:</b> Créé par un virage aigu du lit de la rivière projetant violemment la masse d'eau sur la paroi extérieure du virage. <b>Projection de l'embarcation contre la rive extérieure, possibilité d'affouillement.</b> <i>Négocier le rapide à l'intérieur du virage</i></li> <li>• <b>Rappel:</b> Volume d'eau important formant un trou rempli d'eau aérée et écumeuse offrant peu de portance, provoqué parfois par une dénivellation verticale. <b>Peut emprisonner le nageur et l'embarcation.</b> <i>L'éviter parce qu'il est redoutable</i></li> <li>• <b>Seuil:</b> Brusque dénivellation du lit de la rivière ressemblant à des marches d'escalier. <b>Peut former un rappel ou un rouleau à sa base.</b> <i>S'assurer qu'il comporte une veine d'eau bien démarquée</i></li> <li>• <b>Chute:</b> Importante dénivellation verticale du lit de la rivière, se distingue à l'amont par une brusque cassure de la ligne d'horizon. <b>Présence possible de rappel, rochers ou autres débris.</b> <i>Portager</i></li> <li>• <b>Passoire:</b> Obstacles qui laissent passer l'eau mais qui retiennent en amont les objets qui s'y trouvent. <b>Nageurs et embarcations peuvent y rester coincés.</b> <i>Reconnaissance du rapide</i></li> <li>• <b>Structure artificielle:</b> Obstructions faites de main d'hommes. <b>Risque d'y rester coincé.</b> <i>Anticiper les obstacles en aval ou portager.</i></li> <li>• <b>Cravate:</b> Écrasement du canot contre un obstacle. <b>Coincement du nageur entre le canot et l'obstacle.</b> <i>Anticiper les obstacles en aval</i></li> <li>• <b>Coincement:</b> Coincement d'un membre ou d'une pièce d'équipement dans le lit de la rivière. <b>Retient le nageur dans le courant ou sous l'eau.</b> <i>Importance de ne pas reprendre pied dans le courant et de bien placer son matériel</i></li> </ul>	Une bonne réponse différente par personne	En groupe
	<p><b>Sécurité en eau vive</b></p> <p>Savoir récupérer un nageur ou son embarcation suite à un dessalage en rapide</p>	<p>Les techniques de récupération sont testées par le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît l'existence du programme de sauvetage (SEV 1 et SEV 2, SEV 3)</li> <li>• Essaie différentes techniques de récupération d'un canot (en T, remorquage, « bulldozage »)</li> <li>• Essaie différentes techniques pour récupérer un nageur (remorquage, panda)</li> </ul>	Participation active	Continue durant le stage
	<p><b>Attitude sécuritaire (théorie)</b></p> <p>Connaître les attitudes sécuritaires à adopter face à la descente d'un rapide</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours avoir un plan B pour chaque manœuvre délicate</li> <li>• Portager le rapide si trop difficile</li> <li>• Résister à la pression de ses pairs</li> <li>• S'habituer à l'auto récupération en cas de dessalage</li> <li>• Avoir le matériel adéquat (casque, sac à corde muni d'un système de détache rapide et couteau)</li> </ul>	Participation active	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Communication et encadrement en eau vive</b></p> <p>Connaître les principales techniques d'encadrement utilisables lors de la descente de rapides de classe II</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CONNAÎT LE SYSTÈME DE COMMUNICATION INTERNATIONALE</b></li> <li>• Connaît les principales techniques d'encadrement utilisables en rapide : chef de file /serre file, commando, copain/copain)</li> <li>• <b>SAIT DÉFINIR LA DISTANCE MINIMUM À RESPECTER ENTRE DEUX CANOTS EN FONCTION DE LA RIVIÈRE ET DES PARTICIPANTS IMPLIQUÉS</b></li> <li>• <b>CONNAÎT L'IMPORTANCE D'OBSERVER LES RAPIDES AVANT DE S'Y ENGAGER</b></li> <li>• Sait repérer certains éléments afin de s'orienter durant la descente du rapide et reconnaître les points d'arrêts possibles</li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus 1	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<p><b>Système de classification des rapides</b></p> <p>Comprendre et expliquer le système de classification internationale des rapides de classe I à VI</p>	<p><b>Connaît l'utilité du système de classification</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet à la communauté des pagayeurs d'avoir un langage commun</li> <li>• Donne une idée de la difficulté appréhendée d'une section de rapides</li> </ul>	Participation active	En groupe
		<p><b>Différencie les différentes classes de rapides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I: VEINE FRANCHE ET PAS DE PASSAGE À NÉGOCIER</b></li> <li>• <b>II: VEINE CONTINUE ET UN PASSAGE PEUT ÊTRE À NÉGOCIER, PLAN DE MATCH NÉCESSAIRE MAIS NON ABSOLU</b></li> <li>• <b>III: VEINE CONTINUE OU DISCONTINUE, NÉGOCIER UN PASSAGE EST ABSOLU; PLAN DE MATCH NÉCESSAIRE DE MÊME QU'UN PLAN "B"; SEUILS DE MOINS D'1 M POSSIBLE</b></li> <li>• <b>IV : Veine discontinue, seuils jusqu'à 2m, présence de vagues de +d'1m et croisées, passage clef pas toujours visible, longs rapides; anticipation, improvisation et plan "B" en attente de sollicitation; esquimautage recommandé</b></li> <li>• <b>V : Veine inexistante, chaos total avec vagues et seuils de + de 2m; c-c instables, courts et difficiles à atteindre et à en sortir; reconnaissance de la berge nécessaire; anticipation, improvisation et plan "B" en constante sollicitation; esquimautage à 100% au risque d'y laisser la vie</b></li> <li>• <b>VI: Souvent appelé "infran" pour infranchissable jusqu'à ce qu'il soit descendu quelques fois avec succès. Il est alors classé V</b></li> </ul>	Les 3 points obligatoires	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<p><b>Canots solo pour l'eau vive</b></p> <p>Connaître et expliquer les principales caractéristiques d'un canot d'eau vive solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sait comparer les performances appréhendées en fonction des données suivantes : longueur, largeur, vitesse, accélération, giron</li> <li>Sait faire le lien entre la forme de la coque (bouchains, carène, giron, longueur) et la stabilité primaire, secondaire et directionnelle</li> <li>Sait faire le lien entre le frégatage, la hauteur des franc-bords, la forme de l'étrave et la capacité du canot à rester sec</li> </ul>	Participation active	En groupe
	<p><b>Travailler avec l'eau</b></p> <p>Être capable d'utiliser certains éléments morphologiques pour jouer dans un rapide</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sait déterminer plusieurs parcours dans un rapide</li> <li>Est capable de segmenter un parcours</li> <li>Peut définir les manœuvres à utiliser pour chaque segment</li> <li>Sait utiliser les différentiels de courant et le relief des rapides pour réaliser les manœuvres</li> </ul>	Identifier et caractériser un parcours	Continue durant le stage
	<p><b>Gîte (point Théorique)</b></p> <p>Le participant sera en mesure d'expliquer la gîte et son importance lors des manœuvres. Cette technique sera évaluée lors des bacs, reprises et arrêts.</p>	<p><b>La Gîte se fait par un contrôle musculaire (tronc bassin)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>ELLE DOIT ÊTRE INDUITE PAR UNE PRESSION DU GENOU INTERNE</b></li> <li><b>LE BAS DU CORPS CONTRÔLANT LA COQUE, LE HAUT PEUT SE CONCENTRER SUR LA PROPULSION</b></li> <li><b>ELLE PERMET DE FACILITER L'ÉCOULEMENT DE L'EAU SUR LA COQUE</b></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elle permet un soulèvement de la coque qui facilite les manœuvres</li> <li>Elle permet de demeurer constamment en équilibre face à la variation de pression des courants</li> </ul>	Expliquer les points 1 à 3 au minimum	Continue durant le stage
	<p><b>Principes mécaniques</b></p> <p>Reconnaître et expliquer certains principes mécaniques utilisés lors des manœuvres en eau vive (canot et pagaie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compréhension de l'interaction de chaque point de AVAG</li> <li>Différencie force vectorielle (bac) et forces différentielles (reprise et arrêt)</li> <li>L'angle et la vitesse du courant ne sont pas constants dans une veine d'eau</li> <li>Ancrage des pointes (assiette, répartition du poids, bac arrière, gîte, bascule)</li> <li>Position du centre de rotation</li> <li>Composantes verticales et horizontales des forces d'incidence sur la pagaie</li> <li>Justifier l'utilisation du J d'eau vive et de la propulsion écart</li> </ul>	Expliquer ses erreurs en fonction de ces principes	Continue durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<b>Coups de pagaie pour le solo en eau vive</b> En eau calme, le participant sera en mesure d'effectuer les coups suivants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rétropulsion tractée</li> <li>• Rétropulsion avec correction (J inversé ou appel sur l'avant)</li> <li>• Propulsion débordée</li> <li>• Propulsion écart</li> <li>• Coup en J d'eau vive</li> </ul>	Participation active	Exercices spécifiques
	<b>Propulsion d'eau vive</b> Comprendre et intégrer les principes de base d'une propulsion efficace en eau vive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position ouverte pour une plus grande amplitude</li> <li>• Pagaie verticale (les deux mains au-dessus de l'eau)</li> <li>• Mise en pression sur la partie avant du mouvement</li> <li>• <b>UTILISATION DYNAMIQUE DU TRONC</b></li> <li>• Arrêt complet de l'effort entre le genou et la mi-cuisse</li> <li>• <b>DISSOCIATION TRONC-BASSIN</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Continue durant le stage
	<b>Appuis</b> Le canot étant en position de chavirage, rétablir l'équilibre en effectuant différents appuis, des deux côtés du canot Les déséquilibres doivent, en l'absence d'un appui efficace, faire chavirer le canot.	<b>Côté bordé</b> <u>Appui en poussée</u> <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>• Conserve le manche proche de l'horizontal</li> <li>• <b>STOPPE LA CHUTE GRÂCE À UNE PRESSION DYNAMIQUE</b></li> <li>• <b>RÉTABLIT L'ÉQUILIBRE GRÂCE À UN FORT COUP DE HANCHE (TRANSMIS PAR L'ACTION DES GENOUX)</b></li> <li>• Remonte la tête en dernier</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Exercice spécifique
		<b>Côté non-bordé</b> <u>Appui par écart de redressement</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'enroule autour du plat-bord pour maintenir l'équilibre</li> <li>• Prise de main coupée, main ouverte pour éviter les blessures</li> <li>• <b>EFFECTUE UN ÉCART DYNAMIQUE POUR RÉTABLIT L'ÉQUILIBRE DU CANOT</b></li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 1</b>	Exercice spécifique
	<b>Côté non-bordé</b> <u>Appui en suspension crocheté</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plat-bord sous l'aisselle</li> <li>• Prise de main coupée</li> <li>• Insère la pale verticalement dans l'eau au niveau des hanches</li> <li>• <b>REPOUSSE VIOLEMMENT LA POIGNÉE VERS L'EXTÉRIEUR DU CANOT</b></li> <li>• <b>RÉTABLIT L'ÉQUILIBRE DU CANOT</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Giratoire</b></p> <p>Utiliser le différentiel de courant pour pivoter sur la ligne de cisaillement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EFFECTUE DES ROTATIONS COMPLÈTES (360 DEGRÉS) DANS UNE LONGUEUR DE CANOT</b></li> <li>• Contrôle l'assiette et la gîte</li> <li>• Conserve le momentum durant la rotation</li> </ul>	Le point obligatoire plus 1	Exercice spécifique
	<p><b>Bac avant</b></p> <p>Dans un rapide de classe II, réussir des bacs avant, aller et retour tout en restant bordé du même côté. L'embarcation atteint la rive opposée à proximité d'un repère identifié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gère la vitesse en fonction de la force du courant et du contre-courant</li> <li>• <b>ANTICIPE L'AJUSTEMENT DE L'ANGLE D'ENTRÉE DANS LE COURANT</b></li> <li>• <b>GÈRE LA GÎTE TOUT AU LONG DE LA TRAVERSÉE</b></li> <li>• <b>GÈRE LA VARIATION DE L'ANGLE DURANT LA TRAVERSÉE</b></li> <li>• Augmente l'angle d'entrée dans le contre-courant</li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus 1	Continue durant le stage
	<p><b>Reprise de courant</b></p> <p>Dans un rapide de classe II, exécuter avec contrôle des reprises de courant (gauche et droite) à proximité d'un point désigné, tout en restant bordé du même côté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapte la vitesse et la bascule à la longueur souhaitée de la reprise de courant</li> <li>• <b>AJUSTE L'ANGLE D'ENTRÉE DANS LA VEINE ET LA BASCULE EN FONCTION DU RÉSULTAT SOUHAITÉ</b></li> <li>• <b>ANTICIPE LA GÎTE AVANT D'ENTRER DANS LE COURANT</b></li> <li>• Gère la gîte durant toute la manœuvre</li> <li>• <b>PROLONGE LE VIRAGE PAR UNE PROPULSION</b></li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus 1	Continue durant le stage
	<p><b>Arrêt contre-courant</b></p> <p>Dans un rapide de classe II, exécuter avec contrôle des arrêts à contre-courant (gauche et droite) à proximité d'un point désigné, tout en restant bordé du même côté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GÈRE LA VITESSE ET LA DÉRIVE DU CANOT PAR DES PROPULSIONS DYNAMIQUES</b></li> <li>• Anticipe et gère l'angle du canot pour entrer dans le contre-courant</li> <li>• <b>ANTICIPE LA GÎTE LORS DE L'ENTRÉE DANS LE CONTRE-COURANT</b></li> <li>• <b>ANCRE L'AVANT DU CANOT PAR UNE MANŒUVRE D'INCIDENCE ET UNE BASCULE</b></li> <li>• En fin de manœuvre le canot est stable et arrêté</li> </ul>	Les 3 points obligatoires plus 1	Continue durant le stage
	<p><b>Bac arrière</b></p> <p>Dans un rapide de classe II, réussir un bac arrière aller et retour en restant bordé du même côté et sans manœuvre débordée</p>	<p><u>À partir d'une reprise de courant ou d'un demi giratoire:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ralentit l'embarcation</li> <li>• <b>OUVRE PUIS CONTRÔLE L'ANGLE</b></li> <li>• <b>EFFECTUE UN DÉPLACEMENT LATÉRAL SUR UNE DISTANCE DE 10 M</b></li> <li>• Contrôle la gîte et l'assiette durant toute la traversée</li> </ul>	Les 2 points obligatoires	Exercice spécifique