

# CANOT – NIVEAU II EAU VIVE

<b>Objectif général</b>	Cours d'initiation à l'eau vive, ce niveau permet de se familiariser avec la rivière, ses composantes, sa dynamique et ses risques, dans un rapide de classe I. Suite logique du niveau II eau calme, il ouvre la porte à des parcours sur des rivières faciles avec un bon encadrement, autant comme équipier avant que comme équipier arrière.
<b>Préalable</b>	Le niveau II eau calme ou évaluation équivalente est idéal car il permet au participant de se concentrer sur l'eau vive en transférant simplement les compétences acquises. Le détenteur d'un niveau Canotage I ou évaluation équivalente peut être accepté par l'enseignant, mais doit s'attendre à travailler fort pour intégrer à la fois des concepts d'eau vive et l'apprentissage de nouvelles techniques.
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Matériel</b>	Canot standard d'environ 16 pieds, sans quille. Pagaie adaptée à la taille de l'utilisateur, vêtements appropriés à la température de l'eau, vêtements de rechange. Le port du casque est obligatoire au moins pour la partie nage en rapide. Une protection pour les genoux est recommandée (genouillères, matelas de sol). Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins. <u>Note</u> : le participant qui pense acheter un sac à corde devrait se renseigner auprès de son enseignant avant le stage car il existe de nombreux modèles, dont certains plus spécifiques au canot d'eau vive.
<b>Encadrement</b>	8 participants pour 1 moniteur.
<b>Emplacement</b>	Rapide de classe I présentant des contre-courants francs et assez grands, ainsi qu'une longue zone de récupération en aval. Il est souhaitable d'avoir accès à plusieurs rapides ou sections de rapide de ce type durant le stage pour varier les conditions d'apprentissage.
<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» 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>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>SÉCURITÉ</b>	<p><b>Habillement</b></p> <p>S'habiller pour prévenir l'hypothermie et les blessures</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Définit l'hypothermie comme un déséquilibre entre production et perte de chaleur.</li> <li>▪ <b>COMPREND LES 3 PRINCIPES D'HABILLEMENT : MULTICOUCHE, VÊTEMENT ISOTHERME OU VÊTEMENT ÉTANCHE.</b></li> <li>▪ <b>EST CONSCIENT DE L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER, DE MANGER RÉGULIÈREMENT, D'ÊTRE HABILLÉ ADÉQUATEMENT ET D'AVOIR DU LINGE DE RECHANGE DANS UN CONTENANT ÉTANCHE.</b></li> <li>▪ Connaît au moins quatre signes et symptômes de l'hypothermie (frissons, grelottement, extrémités froides, manque de dextérité, arrêt des frissons quand le corps attend de l'aide extérieure, confusion et déséquilibre, coma).</li> <li>▪ Porte toujours des chaussures fermées.</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 1</b></p>	<p>En groupe</p>
	<p><b>Équipement de sécurité complémentaire pour l'eau vive</b></p> <p>Connaître différents équipements de sécurité et leurs caractéristiques.</p>	<p><b>Donne une caractéristique pour chaque item :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sac à corde (corde flottante 15 à 20 m);</li> <li>▪ Couteau (dentelé, fixé sur le VFI et sécurisé);</li> <li>▪ Casque pour l'eau vive (multi choc et attaché);</li> <li>▪ Sifflet (sans bille et sécurisé);</li> <li>▪ Flottaison ajoutée (bien fixée, augmente nettement la flottaison).</li> </ul>	<p>Nommer 4 pièces d'équipement et une caractéristique pour chaque</p>	<p>En groupe</p>

# SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
	<b>Lecture et analyse de rapides</b> Identifier ou nommer certains éléments morphologiques d'un rapide afin de définir des options de descente	<b>Lecture</b> <b>Identifie et nomme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le courant;</li> <li>▪ le contre-courant;</li> <li>▪ le "V";</li> <li>▪ les vagues;</li> <li>▪ les roches émergées;</li> <li>▪ les pleureuses;</li> <li>▪ les lignes de cisaillement;</li> <li>▪ la passoire (arbre noyé).</li> </ul>	Identifier ou nommer 4 éléments morphologiques et 2 points d'analyse	Individuelle
		<b>Analyse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifie les contre-courants propices à un arrêt.</li> <li>▪ Identifie les éléments visibles d'une ligne de cisaillement.</li> <li>▪ Identifie les endroits plus profonds.</li> </ul>		
	<b>Signalisation internationale</b> Connaître la signalisation par geste et sifflet	Démontre avec la pagaie ou les bras : <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> Connaît avec le sifflet : <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>	<b>Tous les points obligatoires</b>	Continue durant le stage
	<b>Précautions en cas de dessalage</b> Expliquer les principes de sécurité en cas de dessalage	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adopte la position de sécurité.</li> <li>▪ Communique avec son partenaire.</li> <li>▪ Reste en amont de son canot.</li> <li>▪ Connaît la règle à respecter avant de reprendre pied.</li> </ul>	Expliquer les 4 étapes	Par équipage
	<b>Utilisation du sac-à-corde</b> Connaître, expérimenter et appliquer les procédures d'utilisation d'un sac à corde, comme lanceur et comme nageur	<b>Lanceur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisit une position sécuritaire et appropriée le long du rapide.</li> <li>▪ S'assure de mouiller son sac, de l'ouvrir adéquatement et d'avoir une bonne prise de main pour faire un meilleur lancer.</li> <li>▪ <b>ÉTABLIT UN CONTACT SONORE ET VISUEL AVEC LE NAGEUR AVANT LE LANCER.</b></li> <li>▪ Choisit le moment du lancer en fonction de la distance au nageur et de la présence d'autres lanceurs.</li> <li>▪ Exécute le lancer de type "balle-molle", en criant "Corde !"</li> <li>▪ Atteint directement le nageur avec la corde.</li> <li>▪ Pendule le nageur jusqu'à un endroit sûr.</li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 2</b>	Exercice spécifique
		<b>Nageur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adopte la position de nage défensive pour s'auto récupérer.</li> <li>▪ <b>DÉNAGE POUR RÉDUIRE SA VITESSE.</b></li> <li>▪ Recherche un endroit sécuritaire à atteindre ou un sauveteur.</li> <li>▪ <b>TIENT LA CORDE SUR L'ÉPAULE OPPOSÉE AU SAUVETEUR.</b></li> <li>▪ <b>SE TIENT ADÉQUATEMENT À LA CORDE.</b></li> </ul>	<b>Les 3 points obligatoires</b>	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>THÉORIE</b>	<p><b>Canots pour l'eau vive</b></p> <p>Connaître et expliquer les principales caractéristiques d'un canot d'eau vive duo</p>	<p><b>Comparé au canot d'eau calme, le canot d'eau vive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A des franc-bords plus élevés diminuant l'entrée d'eau;</li> <li>▪ A une étrave évasée et volumineuse qui lui permet de monter sur la vague;</li> <li>▪ A un giron plus prononcé favorisant la rotation;</li> <li>▪ Est fabriqué avec des matériaux plus résistants (ABS, polyéthylène).</li> </ul>	3 sur 4	En groupe
	<p><b>Pagaies pour l'eau vive</b></p> <p>Connaître et expliquer les principales caractéristiques des pagaies d'eau vive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait qu'une poignée en T permet une prise en main plus ferme.</li> <li>▪ Comprend qu'une pale plus courte et plus large permet un ancrage maximum dès l'entrée dans l'eau.</li> <li>▪ Comprend l'importance d'une pale résistante à l'abrasion.</li> <li>▪ Comprend qu'un ensemble pale manche plutôt rigide transmet bien l'énergie.</li> </ul>	Nomme une caractéristique pour chacun des points	En groupe
	<p><b>Classification des rapides</b></p> <p>Connaître les principales caractéristiques des rapides de niveau I et II dans la classification internationale</p>	<p>Classe I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peu ou pas d'obstacles, tous très visibles et faciles à éviter.</li> <li>▪ Courant faible avec de petites vagues.</li> <li>▪ Le meilleur passage est évident.</li> <li>▪ Peu de risques en cas de dessalage.</li> </ul> <p>Classe II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vagues régulières de tailles moyennes avec passage évident.</li> <li>▪ Manœuvres occasionnelles requises.</li> <li>▪ Obstacles facilement évitables.</li> <li>▪ Contre-courants fréquents et faciles à accrocher.</li> </ul>	Nomme 3 éléments pour chaque classe de rapide	En groupe
	<p><b>Réparation d'urgence</b></p> <p>Connaître les bris les plus fréquents sur un canot et le contenu de base d'une trousse de réparation</p>	<p><b>Bris possibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siège ou barrot dévissé;</li> <li>▪ Bris dans la coque;</li> <li>▪ Siège ou barrot brisé.</li> </ul> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tournevis multiple et pinces;</li> <li>▪ Vis et boulons;</li> <li>▪ Ruban adhésif style "Duct Tape";</li> <li>▪ Fil métallique.</li> </ul>	Associer un moyen de réparation pour chaque bris	En groupe

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Propulsion d'eau vive</b></p> <p>En eau calme, comprendre et intégrer les principes de base d'une propulsion d'eau vive efficace</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tourne le tronc pour amener la pagaie loin vers l'avant (sans transfert de poids).</li> <li>▪ Bras supérieur : coude à la hauteur de l'épaule la main monte juste au-dessus de la tête.</li> <li>▪ <b>GARDE LES BRAS ÉTENDUS (NON BARRÉS) ET FIXES, LES DEUX MAINS AU DESSUS DE L'EAU.</b></li> <li>▪ <b>UTILISE PRINCIPALEMENT UNE ROTATION DYNAMIQUE DU TRONC</b> (la main supérieure reste haute).</li> <li>▪ La passée est courte (arrête l'effort aux genoux).</li> </ul>	<p><b>Les 2 points obligatoires plus 2</b></p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p><b>Gîte</b></p> <p>Expliquer et appliquer les principes de la gîte lors des manœuvres en eau vive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sait de quel côté gîter lors des entrées et sorties de courant</li> <li>▪ Sait de quel côté gîter en cas de contact avec un obstacle.</li> <li>▪ Sait pourquoi il n'est pas nécessaire de gîter quand le canot descend perpendiculairement au courant.</li> </ul>	<p>Expliquer les 3 cas</p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p><b>Appui en poussée</b></p> <p>Rétablir l'équilibre du canot en effectuant un appui en poussée</p>	<p><b>Côté du déséquilibre</b></p> <p>Avec un équipier hors du canot qui provoque un déséquilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tourne le tronc du côté de l'appui.</li> <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>▪ Applique la pression avec la face passive de la pale pour arrêter la chute.</li> <li>▪ <b>REMONTE LE CORPS PROGRESSIVEMENT, DES HANCHES VERS LA TÊTE.</b></li> </ul>	<p><b>Le point obligatoire plus 2</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>
		<p><b>Côté opposé</b></p> <p>Avec un équipier hors du canot qui provoque un déséquilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dissociation nette du tronc et du bassin.</li> <li>▪ <b>GARDE LE TRONC VERTICAL.</b></li> <li>▪ Utilise au choix un appui crocheté ou un appui par écart de redressement</li> </ul>	<p><b>Le point obligatoire</b></p>	<p>Exercice spécifique</p>

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<b>Embarquement et débarquement dans le courant</b>  Savoir embarquer et débarquer dans le courant face à l'amont de façon sécuritaire et coordonnée, comme équipier avant et arrière.	<b>Embarquement</b>  Le canot étant dans le courant et face à l'amont <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AMONT MAINTIEN SA POINTE ORIENTÉE VERS LA RIVE.</b></li> <li>▪ L'équipier aval embarque et maintient la position du canot.</li> <li>▪ L'équipier amont embarque rapidement et en contrôle.</li> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AMONT EMBARQUE TOUJOURS LE DERNIER.</b></li> <li>▪ Les équipiers pratiquent aux deux positions.</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
		<b>Débarquement</b>  Le canot arrivant en bac <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AVAL ORIENTE LE CANOT AVEC UN ANGLE MARQUÉ VERS LA RIVE.</b></li> <li>▪ L'équipier amont débarque rapidement.</li> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AMONT STABILISE SA POINTE ET MAINTIEN LA POSITION DU CANOT.</b></li> <li>▪ L'équipier aval débarque rapidement et en contrôle.</li> <li>▪ Les équipiers pratiquent aux deux positions.</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Exercice spécifique
	<b>Cordelle et halage</b>  Savoir faire une manœuvre de cordelle et de halage pour descendre et monter un rapide	<b>Cordelle</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LA CORDE NE DOIT JAMAIS ÊTRE ENROULÉE AUTOUR DES MAINS.</b></li> <li>▪ L'équipier amont dirige la manœuvre.</li> <li>▪ L'équipier amont contrôle toujours l'angle et la vitesse de déplacement du canot.</li> <li>▪ Les déplacements se font sans précipitation.</li> <li>▪ L'équipier aval ne tend sa corde qu'en dernier recours.</li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 2</b>	Exercice spécifique
		<b>Halage</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LA CORDE NE DOIT JAMAIS ÊTRE ENROULÉE AUTOUR DES MAINS.</b></li> <li>▪ L'équipier amont dirige la manœuvre.</li> <li>▪ Avec l'aide de son partenaire, l'équipier amont contrôle toujours l'angle de déplacement du canot.</li> <li>▪ La corde amont reste toujours tendue.</li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 2</b>	Exercice spécifique

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<b>TECHNIQUE</b>	<p><b>Bac avant</b></p> <p>Dans un rapide de classe I, réussir des bacs avant, aller et retour, comme équipier avant et arrière tout en restant bordé du même côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anticipation : se positionnent adéquatement dans le contre-courant.</li> <li>▪ Vitesse : ajustent leur vitesse par rapport à la force du courant.</li> <li>▪ <b>ANGLE: L'ÉQUIPIER ARRIÈRE CONTRÔLE LA VARIATION DE L'ANGLE DURANT TOUT LE BAC (ENTRÉE ET TRAVERSE).</b></li> <li>▪ Gîte : contrôlent la gîte tout au long de la manœuvre.</li> <li>▪ <b>EXÉCUTENT UN BAC SUR UNE DISTANCE D'AU MOINS 10 MÈTRES.</b></li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Continue durant le stage
	<p><b>Reprise de courant</b></p> <p>Dans un rapide de classe I, réussir des reprises de courant des deux côtés, comme équipier avant et arrière tout en restant bordé du même côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anticipation : se positionnent adéquatement dans le contre-courant.</li> <li>▪ Vitesse : adaptent leur vitesse à la force du courant.</li> <li>▪ Angle d'entrée : l'équipier arrière contrôle l'angle d'entrée dans le courant.</li> <li>▪ <b>GÎTE : CONTRÔLENT CONSTAMMENT LA GÎTE (ENTRÉE DANS LE COURANT ET VIRAGE).</b></li> <li>▪ <b>UTILISENT LES FORCES DU COURANT ET DU CONTRE COURANT POUR PIVOTER.</b></li> <li>▪ Coordonnent leurs techniques de pagaie (appel, propulsion. circ. etc.).</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 1</b>	Continue durant le stage
	<p><b>Arrêt contre-courant</b></p> <p>Dans un rapide de classe I, réussir des arrêts à contre-courant des deux côtés, comme équipier avant et arrière tout en restant bordé du même côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anticipation : l'équipier arrière ajuste l'angle d'approche vers le contre-courant.</li> <li>▪ Vitesse : les équipiers propulsent jusqu'au contre-courant.</li> <li>▪ <b>ANGLE D'ENTRÉE : L'ÉQUIPIER ARRIÈRE AJUSTE L'ANGLE D'ENTRÉE DANS LE CONTRE-COURANT.</b></li> <li>▪ Gîte : les équipiers gîtent au moment de l'entrée dans le contre-courant.</li> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AVANT ATTEND L'EFFET GIRATOIRE DU CONTRE-COURANT AVANT D'ANCRER SA POINTE AVANT.</b></li> <li>▪ Coordonnent leurs techniques de pagaie (appel, propulsion circulaire, etc.).</li> </ul>	<b>Les 2 points obligatoires plus 2</b>	Continue durant le stage
	<p><b>Rétropulsion</b></p> <p>En eau vive, réduire sa vitesse de descente tout en contrôlant l'orientation du canot (un seul côté bordé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'équipier amont participe à la rétropulsion.</li> <li>▪ <b>L'ÉQUIPIER AVAL MAINTIEN LE CANOT PARALLÈLE AU COURANT AVEC LE COUP EN J INVERSÉ ET ½ CIRCULAIRE INVERSÉE.</b></li> <li>▪ Le canot est nettement ralenti ou stationnaire.</li> </ul>	<b>Le point obligatoire plus 1</b>	Exercice spécifique