

## **VOUS ALLEZ APPRENDRE À...**

- mettre le canot à l'eau sans heurt avec l'aide de l'équipage
  - embarquer dans le canot à partir d'un quai
- connaître et appliquer les éléments de base d'une propulsion efficace
- commander l'arrêt soudain du canot en minimisant le dérapage, à vitesse normale
- connaître et appliquer les éléments de base pour reculer l'embarcation efficacement
- apprendre et mettre en pratique la propulsion circulaire pour faire pivoter le canot
- ressentir l'influence de l'ouverture et de la fermeture de l'angle d'incidence quand l'embarcation est en mouvement
  - diriger le canot en ligne droite quand l'équipage ne fait propulser
    - stabiliser le canot à l'aide des avirons des participants
  - changer de place avec son partenaire quand le canot est stationnaire
- effectuer un déplacement latéral sur une distance de 5 mètres d'un côté puis 5 mètres du côté opposé.
- effectuer un virage à 90° et poursuivre en ligne droite à vitesse constante
  - pivoter le canot de 180° avec la technique adéquate
- connaître des mesures préventives face à onze (11) facteurs de risques courants sur les plans d'eau
- porter secours à un équipage en difficulté ou dont l'embarcation a chaviré

## **VOUS ALLEZ APPRENDRE À...**

- choisir un VFI approprié et justifier son choix
  - récupérer un nageur
  - aider un nageur à embarquer dans le canot
- assister les nageurs et les informer des techniques de rembarquement
  - remettre à flot une embarcation chavirée
- connaître différentes façons de diminuer l'impact de ses activités sur l'environnement à partir de certains des 7 principes de Sans Trace Canada
  - nommer et identifier différentes parties du canot
  - nommer et identifier différentes parties d'un aviron
  - choisir un aviron qui convient à sa taille

