

Niveau I en canotage

(Initiation en eau calme)

Après avoir réussi le niveau I, l'étudiant est reconnu comme canoteur novice, capable d'exécuter la plupart des manoeuvres élémentaires du canotage en eau calme, à l'avant comme à l'arrière. Ce niveau assure à l'adepte un fondement sur lequel il pourra appuyer la suite de sa progression.

Préalables:	Aucun.
Durée standard:	2 jours.
Enseignant:	Initiateur en canotage, moniteur en eau calme.
Ratio:	1 enseignant pour 10 participants.

Sommaire

Théorie

- Sauvegarde de l'environnement
- Équipement réglementaire
- Parties du canot
- Parties d'un aviron et choix d'un aviron

Sécurité

- Règles de sécurité
- Éléments de sauvetage
- Récupération en T

Techniques

- Transport du canot (seul, à 2 et à 4)
- Transport du canot par véhicule
- Mise à l'eau, embarquement et débarquement
- Changer de place avec son partenaire
- Appel actif
- Appel débordé
- Écart actif
- Propulsion
- Coup d'arrêt
- Marche avant en ligne droite
- Virages
- Déplacements latéraux

Tous les coups d'aviron devront être effectués selon les indications du document "*Standardisation des coups de pagaie*" pour le niveau I en canotage. L'étudiant devra expérimenter tous les coups en bordant à gauche comme à droite, mais ne sera évalué que du côté de son choix, à l'exception de la propulsion qui sera évaluée des deux côtés.

1. Sauvegarde de l'environnement

Le participant sera informé de la façon dont il peut, comme canoteur, contribuer à diminuer l'impact sur l'environnement.

2. Règles de sécurité

Le participant sera informé des mesures préventives face à sept (7) facteurs de risque courants en canotage, tels: le vent, la foudre, le courant, la dispersion du groupe, la non-utilisation de vêtements de flottaison individuels, l'eau froide et la consommation d'alcool.

3. Éléments de sauvetage

Le participant sera informé de la façon dont il lui serait possible:

- a) d'utiliser son canot comme bouée pour assurer sa propre survie;
- b) sans s'exposer lui-même à des risques, de porter secours à un ou des canoteurs en difficultés ou dont le canot a chaviré (remorquage, récupération en T, utilisation d'un sac-à-corde...);
- c) de faciliter son auto-récupération (façon d'attacher les bagages, choix des bagages, type de flottaison ajoutée, disposition des cordes de pointes, façon d'attacher l'écope).

4. Équipement réglementaire

- a) Le participant sera informé des accessoires requis pour un canot par les règlements de Transport Canada et ceux de la FQCK.
- b) Le participant sera en mesure de choisir un VFI approprié et de justifier son choix.

5. Parties du canot

Le participant sera en mesure de nommer et d'identifier les parties suivantes du canot: banc avant, banc arrière, pince avant, pince arrière, plat-bord, franc-bord, bouchain, quille ou fausse quille, barrot central, barrot trois-quarts ou secondaire, caisson.

6. Parties d'un aviron et choix d'un aviron

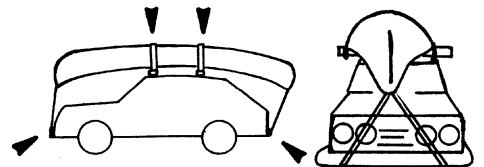
Le participant sera en mesure de nommer et d'identifier 6 parties d'un aviron. Le participant sera aussi en mesure de choisir parmi plusieurs avirons de longueurs différentes celui qui convient à sa taille.

7. Transport du canot (seul, à 2 et à 4)

Le participant connaîtra trois (3) façons de transporter un canot à deux (2) personnes et, avec l'aide d'un partenaire, il emploiera l'une de ces méthodes sur une distance d'au moins dix (10) mètres. Le participant sera aussi informé de la façon d'effectuer le portage à quatre (4) personnes et seul. Le participant devra porter un soin attentif au canot et aux personnes qui l'entourent.

8. Transport du canot par véhicule

Avec l'aide d'un partenaire, le participant sera en mesure de placer adéquatement le canot sur le toit d'une automobile et de l'attacher simplement et solidement en indiquant les points d'ancrage importants.



9. Mise à l'eau, embarquement et débarquement

Avec l'aide d'un partenaire, le participant glissera le canot sur l'eau sans le frotter sur le sol ou sur d'autres objets. À partir d'une rive ou d'un quai, les deux partenaires embarqueront ensuite dans le canot. Tour à tour au sol et assis dans le canot, chaque participant stabilisera le canot de façon à ce que son partenaire puisse y prendre place sécuritairement. Le participant devra montrer un contrôle de l'équilibre et saura se déplacer de façon sécuritaire dans le canot lorsqu'il embarque à son tour. La manoeuvre devra être effectuée en embarquant et en débarquant.

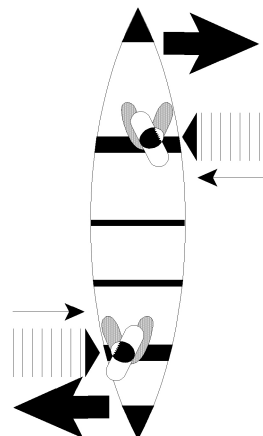
10. Changer de place avec son partenaire

Le canot étant stationnaire en eau profonde, les équipiers expérimenteront de changer de place tout en restant dans le canot.



11. Appel actif

En duo, les équipiers devront faire pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° par des appels actifs. Le centre de rotation du canot ne devra pas se déplacer de plus de 1,5 mètres.

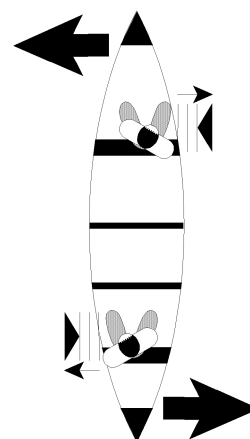


12. Appel débordé

En duo, les équipiers devront faire pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° par des appels débordés. Le centre de rotation du canot ne devra pas se déplacer de plus de 1,5 mètres. Pour cet exercice, l'équipier arrière s'agenouillera devant son banc, en tournant le dos à l'équipier avant.

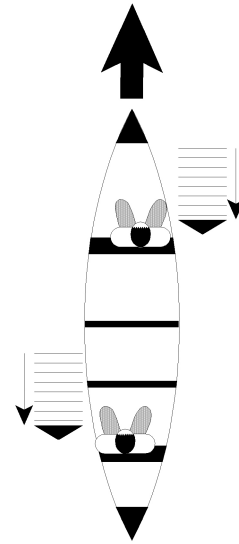
13. Écart actif

En duo, les équipiers devront faire pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° par des écarts actifs. Le centre de rotation du canot ne devra pas se déplacer de plus de 1,5 mètres.



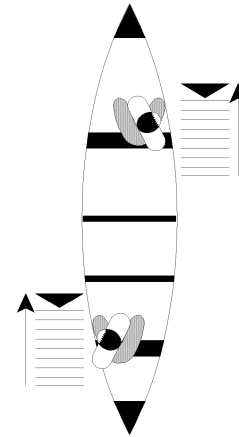
14. Propulsion

Avec l'aide d'un partenaire, le participant devra prendre une part active à la propulsion du canot sur une distance de 100 mètres en avironnant du côté gauche et sur une distance de 100 mètres en avironnant du côté droit. Le participant devra démontrer une bonne stabilité, une prise adéquate de l'aviron et un rythme constant. Le canot voyagera à vitesse normale.



15. Coup d'arrêt

Le canot voyageant à vitesse normale, le participant devra contribuer activement à un arrêt du canot tout en maintenant l'axe de direction. Le canot ne devra pas dévier aux pinces de plus de 1,5 mètres. La distance d'arrêt ne devra pas dépasser la longueur du canot. La face non-propulsive de l'aviron doit être utilisée.



16. Marche avant en ligne droite (coup en J)

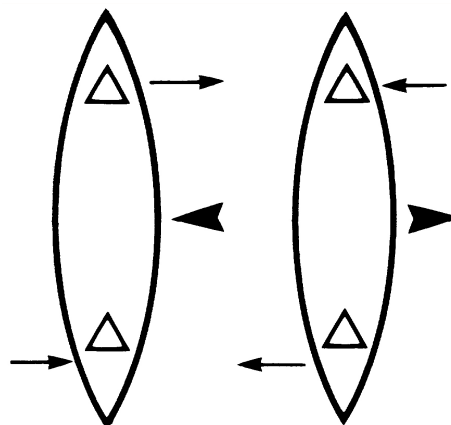
En duo, avec l'aide d'un partenaire, l'équipier arrière dirigera le canot en ligne droite sur une distance de 100 mètres. La manoeuvre se fera à vitesse normale et à l'intérieur d'un corridor imaginaire de dix (10) mètres de largeur. L'équipier arrière participera à la propulsion et démontrera un rythme constant. Pour ramener la course du canot vers son côté bordé, il n'utilisera que le coup en J.

17. Virages

En duo, le canot avançant à vitesse normale en ligne droite, les équipiers effectueront un virage à 90° sans que le canot ne perde toute sa vitesse et poursuivront en ligne droite à vitesse normale. Le rayon du virage ne dépassera pas sept (7) mètres. La manoeuvre sera démontrée vers la gauche et vers la droite avec le même bordé des équipiers. Les combinaisons de coups utilisées seront l'appel à l'avant avec la propulsion circulaire à l'arrière et l'appel débordé à l'avant avec le coup en J à l'arrière. Chaque participant démontrera ces deux virages comme équipier avant et comme équipier arrière.

18. Déplacements latéraux

En duo, les équipiers effectueront un déplacement latéral vers la gauche sur une distance de dix (10) mètres et vers la droite sur une même distance, en restant bordés du même côté à l'aller et au retour. Le canot ne devra pas pivoter de plus de 45°. La manoeuvre pourra être effectuée à une vitesse ralentie mais constante. Les participants ne pourront utiliser que l'appel et l'écart actif.



19. Récupération en T

En eau profonde, les équipiers devront remettre à flot un canot submergé en utilisant la manoeuvre de récupération en T avec méthode. Ils sauront comment assister les victimes et seront informés des techniques de rembarquement.

