

Niveau II en eau calme

(En eau calme, perfectionnement en duo et manoeuvres de base en solo)

Après avoir réussi le niveau II en eau calme, l'étudiant est reconnu comme canoteur initié, possédant des acquis solides pour le canotage en duo en eau calme, à l'avant comme à l'arrière, et capable d'exécuter l'essentiel des manoeuvres du canotage en eau calme en solo. Il est prêt à effectuer des parcours en eau calme avec un bon encadrement.

Préalables: Niveau I en canotage ou équivalence.

Durée standard: 2 jours.

Enseignant: Initiateur en canotage, moniteur en eau calme.

Ratio: 1 enseignant pour 10 participants.

Sommaire

Théorie

- Choix d'un canot
- Caractéristiques d'un aviron

Sécurité

- Vider un canot submergé

Techniques

- Chargement d'un canot
- Portager à deux
- Exercice d'équilibre simple
- Marche avant en ligne droite (coup en J)
- Arrêt brusque en ligne droite
- Marche arrière en ligne droite
- Virage intérieur
- Virage extérieur
- Cercle intérieur
- Cercle extérieur
- Déplacements latéraux avec contrôle
- Positions utilisables en solo
- Marche avant (solo)
- Virage intérieur (solo)
- Virage extérieur (solo)

1. **Choix d'un canot**

Le participant sera en mesure de comparer les caractéristiques des canots dits "polyvalents". Le participant devra tenir compte des composantes suivantes: longueur, largeur, profondeur, forme selon les trois (3) axes, matériau et prix; il sera informé des avantages et des inconvénients se rapportant à chacune de ces caractéristiques.

2. **Caractéristiques d'un aviron**

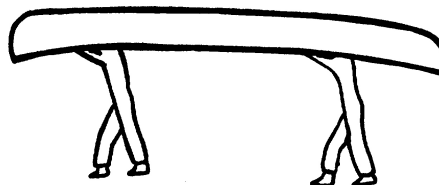
Le participant sera en mesure de comparer les caractéristiques des avirons généralement utilisés en tenant compte des facteurs suivants: longueur, forme de la pale, matériau et prix.

3. **Chargement d'un canot**

Le participant sera en mesure de démontrer ou d'expliquer comment disposer les charges (passagers et/ou bagages) correctement de façon à donner au canot le meilleur équilibre possible.

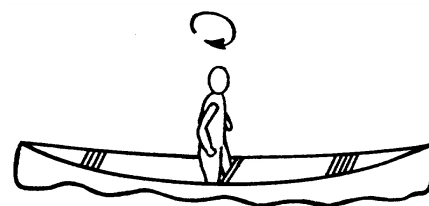
4. **Portager à deux**

Avec l'aide d'un partenaire, le participant transportera, sur une distance de 30 mètres, un canot posé sur leurs épaules. Les participants pourront recevoir de l'aide pour charger et décharger le canot.



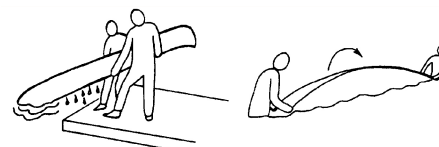
5. **Exercices d'équilibre simple**

En solo, le participant devra, à partir d'une position agenouillée, se lever debout, effectuer une rotation de 360° puis retourner à genoux. L'exercice se fera sans l'aide des mains. Le participant démontrera une bonne stabilité tout au long de l'exercice.



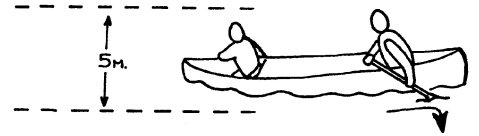
6. **Vider un canot submergé**

À partir d'un quai ou d'une rive, avec l'aide d'un partenaire, le participant devra remettre à flot un canot submergé.



7. 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 cinq (5) mètres de largeur. L'équipier arrière participera à la propulsion et démontrera un rythme constant et coordonné à celui de son partenaire. Pour ramener la course du canot vers son côté bordé, il n'utilisera que le coup en J.

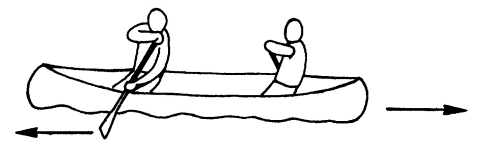


8. Arrêt brusque en ligne droite

En duo, le canot voyageant à vitesse normale, le participant devra contribuer activement et efficacement à arrêter le canot à l'aide de son aviron. Le canot devra s'immobiliser en moins de deux (2) mètres et ne pas dévier de sa trajectoire de plus de 10°, soit 45 cm aux pointes.

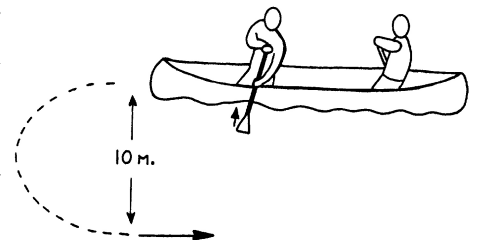
9. Marche arrière en ligne droite

En duo, avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la rétropulsion, l'équipier avant reculera le canot en ligne droite sur une distance de 50 mètres. La manoeuvre se fera à l'intérieur d'un corridor imaginaire de dix (10) mètres de largeur. L'équipier avant participera aussi à la rétropulsion.



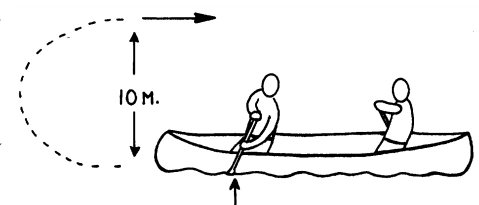
10. Virage intérieur

En duo, le canot voyageant à vitesse normale, l'équipier avant fera tourner le canot de 180° vers l'intérieur en utilisant d'abord l'appel par incidence puis l'appel actif. Le virage sera complété à l'intérieur d'un espace de dix (10) mètres de largeur. L'équipier arrière aidera à amorcer la manoeuvre, puis il ne fera que propulser.



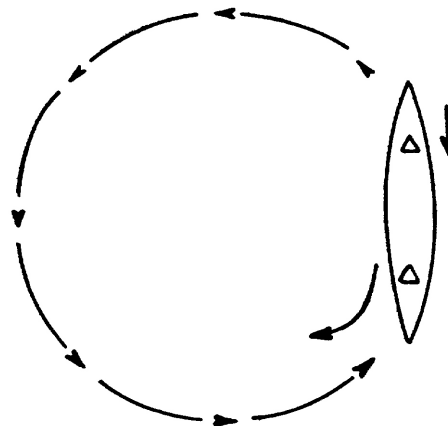
11. Virage extérieur

En duo, le canot voyageant à vitesse normale, l'équipier avant fera tourner le canot de 180° vers l'extérieur en utilisant d'abord l'appel débordé par incidence puis l'appel débordé actif ou l'écart actif. Le virage sera complété à l'intérieur d'un espace de dix (10) mètres de largeur. L'équipier arrière aidera à amorcer la manoeuvre, puis il ne fera que propulser.



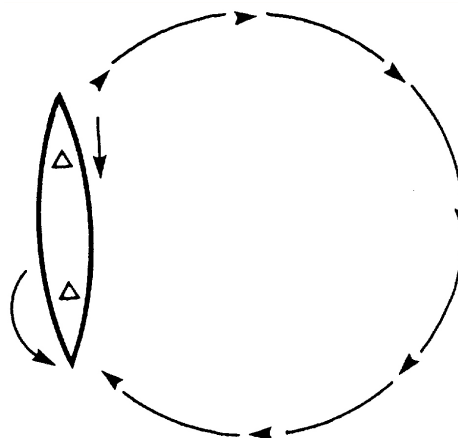
12. Cercle intérieur

En duo, avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la propulsion, l'équipier arrière effectuera un cercle intérieur dans un espace de 30 mètres. Il participera aussi à la propulsion.



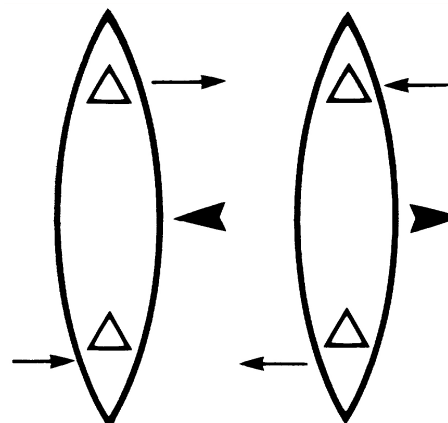
13. Cercle extérieur

En duo, avec l'aide d'un partenaire aidant simplement à la propulsion, l'équipier arrière effectuera un cercle extérieur dans un espace de 30 mètres. Il participera aussi à la propulsion.



14. Déplacements latéraux avec contrôle

En duo, les équipiers contribueront activement et efficacement au déplacement latéral du canot 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 ni avancer ni reculer de plus de 1,5 mètres, ni pivoter de plus de un (1) mètre aux pinces. Les participants ne pourront utiliser que l'appel et l'écart actif.

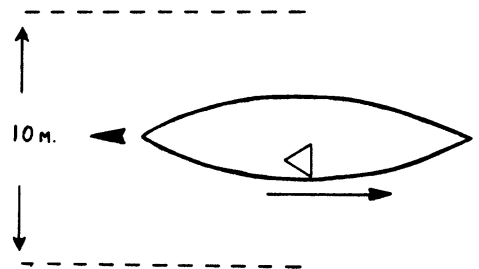


15. Positions utilisables en solo

Le participant sera en mesure de démontrer les quatre principales positions utilisables en solo (exemples: assis sur les talons derrière le barrot central; à genoux et appuyé sur le barrot 3/4 face à l'avant avec une charge à l'avant; à genoux face à l'arrière, les fesses appuyées sur le banc avant; face à l'arrière, les fesses appuyées sur le banc avant avec un genou appuyé au fond et une jambe étendue) et d'en expliquer les avantages et les inconvénients. Le participant utilisera une gîte plus ou moins prononcée pour chacune des différentes positions.

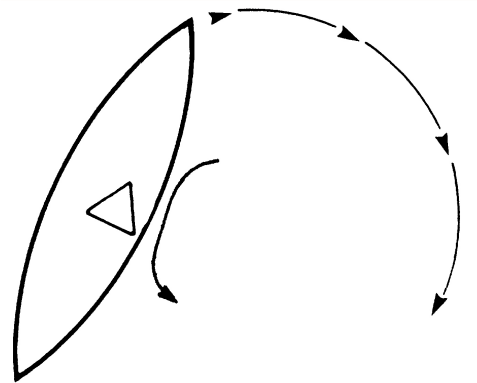
16. Marche avant (solo)

En solo, le participant fera avancer le canot en ligne droite sur une distance de 100 mètres. La manoeuvre se fera à l'intérieur d'un couloir imaginaire de dix (10) mètres de largeur. Le participant démontrera un rythme constant et une bonne stabilité. L'aviron devra demeurer du même côté du canot.



17. Virage intérieur (solo)

En solo, le canot se déplaçant vers l'avant, le participant devra tourner le canot de 180° vers l'intérieur en dedans d'un espace de dix (10) mètres de largeur.



18. Virage extérieur (solo)

En solo, le canot se déplaçant vers l'avant, le participant devra tourner le canot de 180° vers l'extérieur en dedans d'un espace de dix (10) mètres de largeur.

