

Niveau II en eau vive (Initiation en eau vive)

Après avoir réussi le niveau II en eau vive, l'étudiant est reconnu comme canoteur initié, capable d'exécuter la plupart des manoeuvres élémentaires du canotage en eau vive dans du rapide de classe I. Il est prêt à effectuer des parcours sur des rivières faciles avec un bon encadrement. Pour l'ensemble des items du niveau II en eau vive, l'étudiant sera évalué soit comme équipier avant, soit comme équipier arrière, selon son choix.

Préalables: Niveau I en canotage ou équivalence.

Durée standard: 2 jours.

Enseignant: Initiateur en canotage, moniteur en eau calme avec brevet III en eau vive duo.

Ratio: 1 enseignant pour 10 participants.

Sommaire

Sécurité

- Hypothermie
- Précautions en cas de dessalage
- Signalisation internationale
- Utilisation du sac-à-corde

Techniques

- Rétropulsion
- Appui en poussée
- Lecture et analyse de rapides
- Embarquement et débarquement dans le courant
- Gîte
- Bac avant
- Reprise de courant
- Arrêt à contre-courant

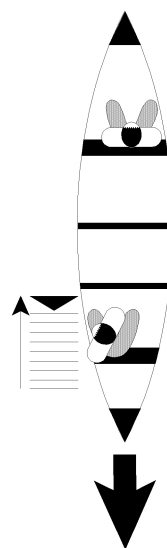
Tous les coups de pagaie devront être effectués selon les indications du document "Standardisation des coups de pagaie" pour le niveau II en eau vive.

1. Hypothermie

Le participant sera informé de ce qu'est l'hypothermie, des circonstances fréquemment rencontrées en eau vive qui exposent les participants à l'hypothermie et des mesures préventives.

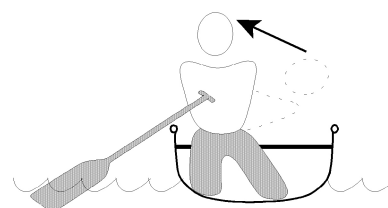
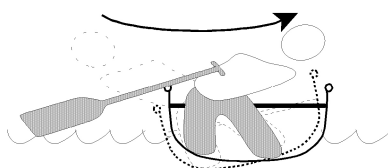
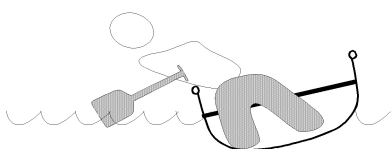
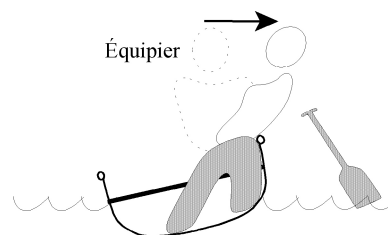
2. Rétropulsion

En rivière, par faible courant, les participants devront prendre une part active à la rétropulsion du canot, pour que celui-ci demeure stationnaire par rapport à la rive. L'équipier arrière effectuera le coup de rétropulsion simple, pendant que l'équipier avant maintiendra une orientation du canot parallèle au courant, à l'aide de l'appel et de l'écart ou de l'appel débordé. Les participants devront démontrer une bonne stabilité et une prise adéquate de la pagaie.



3. Appui en poussée

Avec l'aide d'un tiers qui provoque des déséquilibres inattendus, tantôt vers la gauche et tantôt vers la droite, les équipiers doivent démontrer les techniques de base de rétablissement de l'équilibre. L'équipier qui est bordé du côté vers lequel le canot a penché doit rétablir l'équilibre en utilisant l'appui en poussée, pendant que son partenaire fait contrepoids en se penchant au-dessus du plat-bord de son côté bordé. Les déséquilibres provoqués doivent, en l'absence d'un appui efficace, faire dessaler les partenaires.



4. Lecture et analyse de rapides

Le participant sera en mesure d'identifier les éléments morphologiques suivants: le courant, le contre-courant, le "V", les vagues (R-I), les roches et les pleureuses. Il sera aussi en mesure d'identifier le passage le plus facile d'un rapide R-I avant de s'y engager et d'expliquer son choix. Le participant sera aussi informé de l'existence du système de classification des rapides et de ses grandes lignes concernant les classes I et II.

5. Précautions en cas de dessalage

Le participant sera en mesure d'expliquer comment assurer sa propre sécurité en cas de dessalage dans un rapide. Il connaîtra la position à prendre dans l'eau et par rapport à son canot.

6. Signalisation internationale

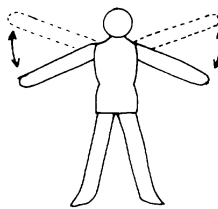
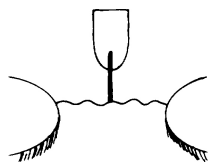
Le participant sera en mesure de reconnaître et de démontrer les trois signaux du système de signalisation internationale, effectués avec les mains ou la pagaie:

- 1- de l'amont: "Demande la permission de descendre" ou de l'aval: "La route est belle";
- 2- de l'aval: "Stop - la route est barrée";
- 3- "À l'aide".

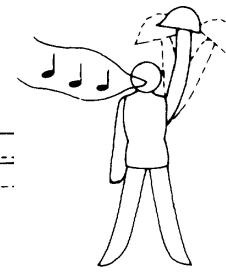
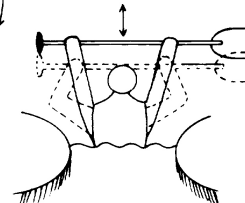
S'il y a lieu, le participant connaîtra aussi les signes particuliers utilisés par son club ou son groupe et sera conscient que ces derniers ne sont pas universels.



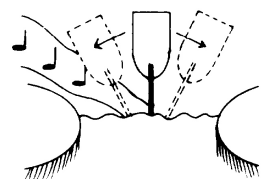
La route est belle



Stop - la route est barrée



À l'aide



7. Embarquement et débarquement dans le courant

Le canot étant le long de la rive face à l'amont, l'équipier avant maintiendra l'avant du canot en amont pendant que son partenaire prendra place à l'arrière. Il embarquera ensuite lui-même rapidement à l'avant pendant que son partenaire stabilisera le canot. Les équipiers feront preuve d'un bon contrôle de l'équilibre et seront promptement prêts à manoeuvrer. L'équipier arrière démontrera la même manoeuvre en maintenant l'arrière du canot lorsque le canot fera face à l'aval. L'équipier amont embarque toujours le dernier.

Pour le débarquement, lorsque le canot accostera face à l'amont, l'équipier avant prendra rapidement et solidement pied à terre. Il stabilisera le canot pendant que son partenaire débarquera du canot à son tour. Les équipiers feront preuve d'un bon contrôle du canot durant toute la manoeuvre. L'équipier arrière démontrera la même manoeuvre lorsque le canot fera face à l'aval. L'équipier amont met toujours pied à terre en premier. Cet item sera évalué tout au long du stage.

8. Gîte

Le participant sera en mesure d'expliquer le sens et l'importance de la gîte lors des situations suivantes:

- 1- le canot est en travers du courant;
- 2- le canot est appuyé contre une roche;

et des manoeuvres suivantes:

- 1- bac avant;
- 2- arrêt à contre-courant;
- 3- reprise de courant.

Cet item sera évalué tout au long du stage.

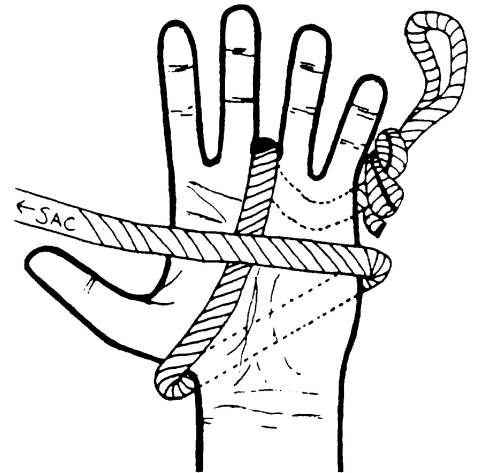
9. Utilisation du sac-à-corde

Le participant connaîtra et expérimentera les éléments essentiels de l'utilisation du sac-à-corde, comme lanceur dans le cadre de la descente d'un rapide de classe I ou I-II, soit:

- 1- le choix de la position des lanceurs de cordes le long d'un rapide, en fonction de la sécurité de la victime, de la sécurité du lanceur et de la facilité à lancer (où se placer ?);
- 2- la préparation du sac pour le lancer: élimination de tout ce qui peut retenir ou blesser la victime (ex.: boucle dans une sangle, mousquetons...), l'ouverture appropriée du sac, les prises de mains sur le sac et sur l'autre extrémité de la corde;
- 3- l'établissement d'un contact sonore et visuel avec la victime avant le lancer;
- 4- le choix du moment du lancer en fonction de la distance à la victime et de la présence d'autres lanceurs (quand lancer ?);
- 5- le lancer de type "balle-molle", en criant "Corde !";
- 6- la position à adopter pour prévenir le choc causé par la saisie du sac par la victime;
- 7- la conduite de la victime qui est au bout de la corde jusqu'à un endroit sûr;
- 8- la réinsertion de la corde dans le sac.

De plus, le participant connaîtra et expérimentera les éléments essentiels de l'utilisation du sac-à-corde, comme victime dans le cadre de la descente d'un rapide de classe I ou I-II, soit:

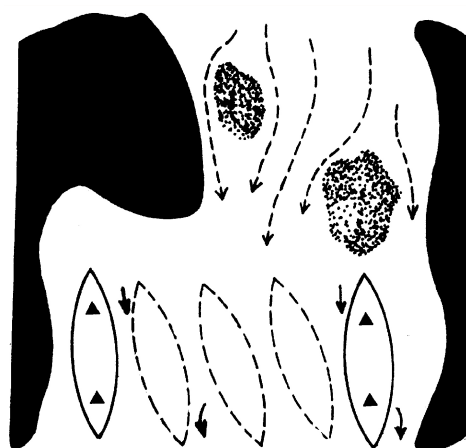
- 1- la recherche visuelle d'un sauveteur;
- 2- les manoeuvres de ralentissement pour attraper une corde tombée en amont;
- 3- la prise et la tenue de la corde, soit la station sur le dos, la position repliée des bras sur la poitrine en passant la corde sur l'épaule opposée au sauveteur.



Pour les trois items suivants, le participant pourra occuper la position avant ou la position arrière dans le canot, selon sa préférence; il devra cependant conserver la même position pour les trois manoeuvres. Il pourra border du côté de son choix.

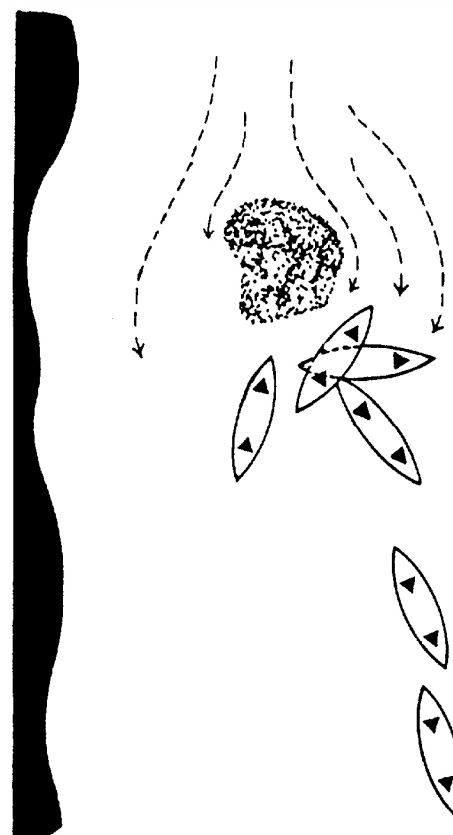
10. Bac avant

Dans un rapide de classe I, les équipiers exécuteront un bac avant. La manoeuvre débutera lorsque le canot sera dans le contre-courant de départ et se terminera lorsque le canot sera immobilisé dans le contre-courant d'arrivée. Le canot se déplacera latéralement sur une distance d'au moins dix (10) mètres pour atteindre le contre-courant opposé. Les participants devront démontrer leur anticipation par le choix de l'angle d'attaque et un bon contrôle de la direction du canot durant la traversée du courant. Cette manoeuvre sera démontrée vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté.



11. Reprise de courant

Dans un rapide de classe I, les équipiers exécuteront une reprise de courant. Le canot devra tourner autour d'un point situé entre le courant et le contre-courant. La manoeuvre sera considérée comme complétée lorsque la pince avant du canot sera dirigée vers l'aval et que le canot sera parallèle au courant. Les deux équipiers devront démontrer leur anticipation par le choix de l'angle d'entrée et de la vitesse d'entrée. La gîte devra être visible. Cette manoeuvre sera démontrée vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté.



12. Arrêt à contre-courant

Dans un rapide de classe I, les équipiers exécuteront un arrêt à contre-courant. L'équipier arrière dirigera le canot de façon à ce que l'étrave s'engage dans le contre-courant. L'équipier avant ancrera la pince dans le contre-courant de façon à ce que l'arrière du canot soit balayé et que le virage à 180° soit complété. Ils démontreront leur anticipation par le choix de l'angle d'entrée et de la vitesse d'entrée. La gîte devra être visible. Cette manoeuvre sera démontrée vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté.

