

Niveau III en eau calme Maîtrise du duo en eau calme

Caractéristiques:	Après avoir obtenu le brevet III Eau Calme, l'étudiant est reconnu comme canoteur intermédiaire, capable d'exécuter la plupart des manoeuvres du canotage en eau calme en duo avec finesse. Il est prêt à faire des parcours en eau calme comme participant autonome. Ce brevet est un des préalables à l'accession au premier programme de formation d'enseignant (initiateur en canotage).
Préalable:	Brevet II Eau Calme ou brevet équivalent.
Recommandation	Il est fortement recommandé d'avoir complété une saison de canotage depuis l'obtention du brevet II Eau Calme avant de tenter d'obtenir le brevet III EC.
Durée standard:	2 jours.
Cadre apte à donner le stage:	Moniteur en eau calme et instructeur eau calme.
Ratio:	1 enseignant pour 8 participants.

Les documents suivants peuvent servir de source de référence:

- **Canot-camping et kayak de mer au Québec** *Éditeur: Fédération québécoise du canot et du kayak, pour les points théoriques*
- **L'aviron qui nous mène** *Éditeur: Marcel Broquet, pour la technique de base*
- **Bien que très spécialisé en eau-vive, Classe IV édité par la Fédération québécoise du canot et du kayak, peut également servir de référence pour la vulgarisation de certains principes physiques.**

1. Histoire du canotage

Le participant sera en mesure de décrire les grandes étapes de l'évolution du canotage à travers l'histoire du pays.

2. Hypothermie

Le participant sera en mesure d'expliquer brièvement ce qu'est l'hypothermie, ses causes, ses symptômes, son traitement, et les moyens de la prévenir.

3. Connaissance de l'environnement

Le participant sera en mesure de décrire:

- a) les principales étapes de la vie d'un lac et les caractéristiques de chacune;
- b) les effets des aménagements naturels et artificiels sur l'état des berges, le littoral et la vie du lac.

4. Portager seul

Le participant transportera seul, sur une distance de 50 mètres, un canot qui a été posé sur ses épaules avec ou sans l'aide d'un partenaire.

5. Exercice d'équilibre

À partir d'une position agenouillée, le participant devra se lever, se rendre au barrot central, le traverser, effectuer un demi-tour et revenir à sa position initiale sans l'aide des mains.

6. Déplacements latéraux avec précision

En duo, avec l'aide d'un partenaire, le participant contribuera activement et efficacement aux déplacements latéraux du canot vers la gauche sur une distance de 15 mètres et vers la droite sur une même distance. Il gardera l'aviron du même côté du canot durant l'aller-retour. Le canot ne devra ni avancer ni reculer de plus d'un mètre, ni pivoter de plus de 30 centimètres aux pointes. La manoeuvre sera effectuée à vitesse constante. Le participant utilisera l'appel actif pour se déplacer vers son côté bordé et l'écart actif pour se déplacer vers le côté opposé. Il tiendra le rôle de l'équipier avant ou de l'équipier arrière pour toute la manoeuvre, selon son choix.

7. Cercle intérieur à vitesse constante

En duo, avec un partenaire aidant simplement à la propulsion, l'équipier arrière effectuera un cercle intérieur dans un espace de 20 mètres. La vitesse du canot sera constante tout au long de la manoeuvre. De plus, l'équipier arrière participera aussi à la propulsion et démontrera un rythme constant et coordonné à celui de son partenaire.

8. Cercle extérieur à vitesse constante

En duo, avec un partenaire aidant simplement à la propulsion, l'équipier arrière effectuera un cercle extérieur dans un espace de 20 mètres. La vitesse du canot sera constante tout au long de la manoeuvre. De plus, l'équipier arrière participera aussi à la propulsion et démontrera un rythme constant et coordonné à celui de son partenaire.

9. Virage intérieur sans perte de vitesse

En duo, avec un partenaire qui aide à la manoeuvre, et à partir d'une situation où le canot avance en ligne droite à vitesse normale, l'équipier avant effectuera un virage intérieur à 180° sans perdre de vitesse. La manoeuvre sera complétée à l'intérieur d'un espace de 15 mètres de largeur. Il utilisera le coup d'appel enchaîné à une propulsion.

10. Virage extérieur sans perte de vitesse

En duo, avec un partenaire qui aide à la manoeuvre, et à partir d'une situation où le canot avance en ligne droite à vitesse normale, l'équipier avant effectuera un virage extérieur à 180° sans perdre de vitesse. La manoeuvre sera complétée à l'intérieur d'un espace de 15 mètres de largeur. Il utilisera le coup en J.

11. Virage intérieur par incidence

En duo, avec un partenaire qui aide simplement à la propulsion, et à partir d'une situation où le canot avance en ligne droite à vitesse accélérée, l'équipier avant effectuera un virage intérieur à 180°. La manoeuvre sera complétée à l'intérieur d'un espace de dix (10) mètres de largeur. Il utilisera uniquement l'appel par incidence pour les premiers 90° du virage; il pourra utiliser des coups actifs pour terminer le virage.

12. Virage extérieur par incidence

En duo, avec un partenaire qui aide simplement à la propulsion, et à partir d'une situation où le canot avance en ligne droite à vitesse accélérée, l'équipier avant effectuera un virage extérieur à 180°. La manoeuvre sera complétée à l'intérieur d'un espace de dix (10) mètres de largeur. Il utilisera uniquement l'écart par incidence pour les premiers 90° du virage; il pourra utiliser des coups actifs pour terminer le virage.

13. Marche arrière en ligne droite avec précision

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 75 mètres. La manoeuvre se fera à l'intérieur d'un couloir imaginaire de cinq (5) mètres de largeur. De plus, celui-ci participera à la rétropulsion et démontrera un rythme constant.

14. Remonter dans le canot en eau profonde

Les participants seront initialement en eau profonde en contact avec un canot flottant normalement. Un partenaire monte dans le canot pendant que l'autre maintient l'équilibre. Installé dans le canot, il assure l'équilibre et son partenaire monte à son tour. La manoeuvre devra se faire sans qu'une quantité importante d'eau ne pénètre dans le canot.

15. Récupération d'un canot et de son équipage

En eau profonde, avec un partenaire pour l'aider à manoeuvrer son canot, le participant se dirigera vers un canot chaviré et son équipage. Il exécutera seul la manoeuvre de récupération en T avec méthode. Il ne devra pas s'écouler plus de 90 secondes entre le moment où l'un des équipiers touche au canot des victimes et celui où ce canot est remis à flot, vide, stabilisé et prêt pour le réembarquement des victimes. Les équipiers assisteront alors les victimes pour le réembarquement. La manoeuvre sera considérée complètement terminée lorsque les deux (2) victimes seront revenues dans leur canot à flot. Celui-ci ne devra pas contenir plus de deux (2) centimètres d'eau avant le réembarquement. Les équipiers devront démontrer un souci constant pour les canoteurs en détresse.

16. Mesures de prévention face au vent et aux vagues

Le participant sera en mesure de résoudre trois problèmes de navigation dans le vent et/ou dans les vagues. Ces problèmes feront principalement appel au choix du trajet à suivre pour naviguer sans risque sur le plan d'eau. Le participant suggérera des mesures préventives et expliquera ses choix.

17. Techniques de navigation dans le vent et les vagues sur un lac

Le participant sera en mesure d'expliquer les techniques à utiliser pour traverser un lac dans le vent et les vagues:

- répartition du poids;
- gîte coordonnée avec les vagues;
- orientation du canot par rapport au vent et aux vagues;
- synchronisation des coups d'aviron avec les vagues.

18. Appuis

Avec l'aide d'un partenaire qui provoque de façon inattendue des déséquilibres des deux côtés, l'équipier avant doit rétablir l'équilibre en utilisant autant l'appui en traction et en poussée que l'appui crocheté. Les déséquilibres doivent, en l'absence d'un appui efficace, faire dessaler le canot.

19. Trousse de premiers soins

Le participant sera en mesure d'établir la liste des principaux éléments du contenu d'une trousse de premiers soins (six minimum requis) et, pour chacun, d'en identifier l'usage.