

Niveau IV en eau vive solo (Maîtrise de l'embarcation en solo en R-III)

Après avoir réussi le niveau IV en eau vive solo, l'étudiant est reconnu comme canoteur avancé, maîtrisant la plupart des manoeuvres du canotage en eau vive dans du rapide de classe III en solo. Ce niveau est préalable à l'accession au premier programme de formation d'enseignant spécialisé en eau vive (moniteur en eau vive).

Préalables:	Niveau III en eau vive solo ou équivalence. Il est fortement recommandé d'avoir complété une saison de canotage en eau vive depuis l'obtention du brevet III en eau vive solo avant de tenter d'obtenir le brevet IV en eau vive solo.
Durée standard:	2 jours.
Enseignant:	Moniteur en eau vive.
Ratio:	1 enseignant pour 6 participants.

Sommaire

Théorie

- Formes de canots pour l'eau vive
- Principes mécaniques

Sécurité

- Gestion de descente de rapides et sécurité
- Utilisation du sac-à-corde
- Réparations d'urgence

Techniques

- Lecture de rapides
- Classification de rapides
- Coups de pagaie avancés pour le solo en eau vive
- Manoeuvres en cordelle et en halage
- Bac avant
- Reprise de courant
- Arrêt à contre-courant
- Bac arrière
- Esquimautage

Le participant détenteur d'un brevet de niveau IV en eau vive duo se verra reconnaître la réussite des items 1 à 7.

1. Formes de canots pour l'eau vive

Le participant sera en mesure d'analyser les formes de trois (3) canots d'eau vive différents et d'établir la correspondance avec leur comportement en rapides. Le participant devra tenir compte des composantes généralement recherchées en canotage en eau vive.

2. Gestion de descente de rapides et sécurité

Le participant sera en mesure d'expliquer trois (3) stratégies de descente de rapides, les éléments d'une descente sécuritaire et de la gestion du stress. De plus, il pourra expliquer comment remorquer un canot avec flottaison ou une personne à l'aide de son canot.

3. Utilisation du sac-à-corde

Le participant lancera un sac-à-corde à une cible dérivant dans le courant à dix (10) mètres de distance; la corde devra s'étendre à moins d'un (1) mètre en amont ou en aval de la cible. Il devra alors effectuer un second lancer de cinq (5) mètres sans remettre la corde dans le sac; la corde devra alors s'étendre à moins de trois (3) mètres en amont ou en aval de la cible. De plus, le participant sera en mesure de démontrer les précautions élémentaires reliées à l'utilisation du sac-à-corde pour le sauveteur et la victime, ainsi que la bonne façon de tenir la corde à chaque bout.

4. Lecture de rapides

Le participant sera en mesure d'analyser un rapide de classe III, d'identifier les principaux éléments de sa morphologie, d'analyser les forces en action et de prévoir leurs effets sur un canot lors de la descente. Enfin, le participant sera en mesure d'identifier le parcours le plus facile.

5. Classification de rapides

Après avoir examiné un rapide, le participant sera en mesure d'évaluer sa cote et de justifier son évaluation. L'ensemble des rapides évalués devra comprendre au moins un rapide de chacune des classes I, II, III et IV.

6. Principes mécaniques

Lors d'une mise en situation par le moniteur portant sur une situation courante en eau vive (bac, descente, coup de pagaie...), le participant sera en mesure de reconnaître et d'expliquer quels sont les principes mécaniques en cause, parmi les suivants:

- forces horizontales des vagues (angle des vagues par rapport au courant ou à la rive),
- forces verticales des vagues (angle et hauteur des faces amont et aval),
- impacts de la distance entre les vagues,
- différentiel de courant (courant fort vs courant faible),
- angle des vagues par rapport à l'embarcation,
- effets de la gîte et de la contre-gîte,
- effets de la bascule,
- équilibre et positions relatives du centre de masse et du centre de poussée.

7. Réparations d'urgence

Le participant sera en mesure de démontrer comment effectuer une réparation d'urgence à une pagaie, un ballon ou des calages.

8. Coups de pagaie avancés pour le solo en eau vive

En eau calme, le participant sera en mesure d'effectuer les coups suivants:

- Propulsion d'eau vive
- Propulsion débordée
- Poussée latérale

9. Manoeuvres en cordelle et en halage

Le participant, après avoir fixé les cordes aux extrémités du canot, descendra en cordelle sur 50 mètres dans un rapide de classe II. Il poursuivra en remontant à son point de départ par la méthode du halage. Le participant démontrera un contrôle constant du canot. En aucun temps, le canot ne devra se mettre en travers du courant, ni frapper sur les rochers.

10. Bac avant

Dans un rapide de classe III, le participant effectuera un bac avant. La manoeuvre débutera dans le contre-courant de départ pour se terminer lorsque le canot sera immobilisé dans le contre-courant d'arrivée. Le canot se déplacera latéralement sur une distance d'au moins 15 mètres pour atteindre, à un (1) mètre près vers l'aval, une cible identifiée. Le participant démontrera la manoeuvre vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté. Le participant devra démontrer les éléments suivants lors des différentes étapes de la manoeuvre:

Approche:

- angle d'entrée dans le courant approprié,
- vitesse d'entrée appropriée,
- bon choix du point d'entrée par rapport aux vagues,
- bon dosage de la gîte.

Exécution:

- contrôle de l'angle,
- contrôle de la dérive,
- maintien de la vitesse.

Finale:

- angle d'entrée dans le contre-courant approprié,
- bon choix du point de sortie,
- bon dosage de la gîte et rétablissement de l'assiette,
- maintien du canot dans le contre-courant.

Variantes:

- lettre à la poste (surf en déplacement latéral),
- virage en S.

11. Reprise de courant

Dans un rapide de classe III, le participant effectuera une reprise de courant. La manoeuvre débutera face à l'amont dans un contre-courant pour se terminer lorsque le canot sera complètement entré dans le courant et fera face à l'aval. Le participant démontrera la manoeuvre vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté. Le participant devra démontrer les éléments suivants lors des différentes étapes de la manoeuvre:

Approche:

- angle d'entrée dans le courant approprié,
- vitesse d'entrée appropriée,
- bon choix du point d'entrée par rapport aux vagues.

Exécution:

- dosage de la rotation en fonction de la position du canot par rapport à la ligne de cisaillement,
- contrôle de la gîte.

Finale:

- rétablissement de l'assiette,
- anticipation de la manoeuvre suivante.

Variantes:

- reprise longue,
- giratoire.

12. Arrêt à contre-courant

Dans un rapide de classe III, le participant effectuera un arrêt à contre-courant. La manoeuvre débutera dans le courant face à l'aval pour se terminer lorsque le canot sera immobilisé dans le contre-courant et fera face à l'amont, à moins de un (1) mètre en aval d'une cible identifiée. Le participant démontrera la manoeuvre vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté. Le participant devra démontrer les éléments suivants lors des différentes étapes de la manoeuvre:

Approche:

- bon positionnement du canot en amont du contre-courant,
- vitesse d'approche appropriée,
- bon choix du point d'entrée dans le contre-courant par rapport aux vagues,
- induction de la rotation.

Exécution:

- angle d'entrée dans le contre-courant approprié,
- dosage de la rotation en fonction de la position par rapport à la ligne de cisaillement,
- ancrage de l'étrave dans le contre-courant, tandis que l'arrière du canot est balayé, de façon à ce que le virage à 180° soit complété,
- contrôle de la gîte.

Finale:

- compléter la rotation,
- rétablissement de l'assiette,
- maintien du canot dans le contre-courant.

**13. Bac arrière**

Dans un rapide de classe II, le participant effectuera un bac arrière. La manoeuvre débutera dans le courant face à l'aval. Le canot se déplacera latéralement selon un parcours régulier sur une distance d'au moins dix (10) mètres pour atteindre, à un (1) mètre près vers l'aval, une cible identifiée. Le participant démontrera la manoeuvre vers la gauche et vers la droite, tout en restant bordé du même côté. Le participant devra démontrer les éléments suivants lors des différentes étapes de la manoeuvre:

Approche:

- acquisition d'un momentum par rétroimpulsion,
- ouverture de l'angle.

Exécution:

- contrôle de l'angle,
- contrôle de la dérive,
- maintien de la vitesse.

Finale:

- fermeture de l'angle,
- anticipation de la manoeuvre suivante.

14. Esquimautage

Le participant expérimentera l'esquimautage en eau calme.



FQCK
