

Niveau III en eau vive solo (Contrôle de l'embarcation en solo en R-II)

Après avoir réussi le niveau III en eau vive solo, l'étudiant est reconnu comme canoteur intermédiaire, capable d'exécuter les manoeuvres de base du canotage en eau vive dans du rapide de classe II en solo. Il est prêt à faire des parcours en eau vive comme participant autonome.

Préalables: Niveau II en eau calme **et** niveau II en eau vive ou équivalence.
Il est fortement recommandé d'avoir complété une saison de canotage en eau vive, comprenant plusieurs descentes comme équipier avant et comme équipier arrière, avant de tenter d'obtenir le brevet III en eau vive solo.

Durée standard: 2 jours.

Enseignant: Moniteur en eau vive.

Ratio: 1 enseignant pour 6 participants.

Sommaire

Théorie

- Canots pour l'eau vive
- Pagaies pour l'eau vive
- Équipement pour l'eau vive
- Principes mécaniques
- Système de classification

Sécurité

- Méthodes de sécurité en eau vive
- Sauvetage en eau vive
- Réparation d'urgence sur un canot

Techniques

- Lecture de rapides
- Coups de pagaie pour le solo en eau vive
- Appuis
- Embarquement et débarquement dans le courant en solo
- Cordelle, halage et marche à gué
- Bac avant
- Reprise de courant
- Arrêt à contre-courant
- Bac arrière

Le participant détenteur d'un brevet de niveau III en eau vive duo se verra reconnaître la réussite des items 1 à 9.

1. Canots pour l'eau vive

Le participant sera en mesure d'expliquer les principales différences entre les canots d'eau calme et les canots d'eau vive, et, entre les canots d'eau vive duo et solo.

2. Pagaies pour l'eau vive

Le participant sera en mesure d'expliquer les principales caractéristiques des pagaies destinées au canotage en eau vive.

3. Équipement pour l'eau vive

Le participant sera en mesure de nommer et d'identifier les pièces d'équipements spécifiques au canotage en eau vive, soit: la selle, les calages, les cale-pieds, la flottaison ajoutée, les cordes de bosse, l'écope, le VFI à haute flottaison, le casque, le sac-à-corde et la ceinture de remorquage. Il sera aussi en mesure d'en expliquer brièvement l'utilité.

4. Méthodes de sécurité en eau vive

Le participant sera en mesure de décrire les principales techniques d'encadrement utilisables lors de la descente de rapides de classe II et de décrire le système de communication employé par le groupe. Il devra connaître les fonctions du chef de file et du serre-file, ainsi que la distance à respecter entre les canots.

5. Sauvetage en eau vive

Le participant sera en mesure de décrire trois (3) façons de porter secours à une équipe ayant chaviré dans un rapide. Les moyens proposés seront efficaces et n'exposeront pas les sauveteurs à des risques particuliers. De plus, le participant lancera un sac-à-corde à une cible dérivant dans le courant à cinq (5) mètres de distance; la corde devra s'étendre à moins d'un (1) mètre en amont ou en aval de la cible.

6. Lecture de rapides

Le participant sera en mesure de nommer et d'identifier les éléments morphologiques suivants: la ligne de cisaillement, le train de vagues (R-II), la pleureuse et le coussin, le rouleau, le rappel, le drossage, le seuil, la chute et la cascade. Le participant sera aussi en mesure d'identifier le passage le plus facile d'un rapide R-II avant de s'y engager et de décrire les risques inhérents à son choix.

7. Système de classification

Le participant sera en mesure d'expliquer brièvement le système de classification des rapides en élaborant sur la définition des classes I, II et III. Il parlera aussi de classement en fonction de la vitesse du courant.

8. 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:

- angle du courant par rapport à la rive,
- gravité,
- différentiel de courant (courant vs contre-courant),
- angle du courant par rapport à l'embarcation,
- composante de soulèvement de la gîte,
- inertie,
- position du centre de rotation,
- bras de levier du pagayeur,
- composantes verticales et horizontales des forces d'incidence sur la pagaie.

9. Réparation d'urgence sur un canot

Le participant sera en mesure de démontrer comment effectuer une réparation d'urgence à la coque de son canot à l'aide de ruban adhésif.

10. Coups de pagaie pour le solo en eau vive

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

- Propulsion d'eau vive
- Coup en J d'eau vive
- Coup en C
- Duffek
- Duffek débordé
- Rétropulsion circulaire
- Rétropulsion en J
- Rétropulsion débordée

11. Appuis

En eau calme, avec l'aide d'un partenaire qui provoque de façon inattendue des déséquilibres des deux côtés, le participant devra rétablir l'équilibre en utilisant autant l'appui en traction et en poussée que l'appui crocheté. Les déséquilibres devront, en l'absence d'un appui efficace, faire dessaler le canot.

12. Embarquement et débarquement dans le courant en solo

Le canot étant le long de la rive face à l'amont, le participant maintiendra l'avant du canot en amont pendant qu'il prendra place à bord. Il fera preuve d'un bon contrôle de l'équilibre et sera promptement prêt à manoeuvrer. Il démontrera la même manoeuvre en maintenant l'arrière du canot en amont lorsque le canot fera face à l'aval.

Pour le débarquement, lorsque le canot accostera face à l'amont, le participant maintiendra l'avant du canot en amont pendant qu'il prendra rapidement et solidement pied à terre. Il fera preuve d'un bon contrôle du canot durant toute la manoeuvre. Il démontrera la même manoeuvre en maintenant l'arrière du canot en amont lorsque le canot fera face à l'aval. Cet item sera évalué tout au long du stage.

13. **Cordelle, halage et marche à gué**

Le participant sera en mesure d'installer les cordes selon différentes méthodes et d'expliquer les procédures à suivre pour éviter les accidents lors du halage, de la cordelle effectuée seul, de la cordelle en groupe et de la marche à gué. Il sera en mesure d'identifier les erreurs les plus courantes lors de ces manoeuvres ainsi que les différences entre elles.

14. **Bac avant**

Dans un rapide de classe II, 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 trois (3) mètres 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,
- bon dosage de la gîte.

Exécution:

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

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.

15. **Reprise de courant**

Dans un rapide de classe II, 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.

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.

16. Arrêt à contre-courant

Dans un rapide de classe II, 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 trois (3) mètres 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.

Exécution:

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

Finale:

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

17. Bac arrière

Dans un courant faible, sans être entraîné par celui-ci, le participant effectuera un bac arrière. La manoeuvre débutera dans le courant face à l'aval. Le canot se déplacera latéralement sur une distance d'au moins dix (10) mètres pour atteindre, à trois (3) mètres 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 rétropulsion,
- ouverture de l'angle.

Exécution:

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

Finale:

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



FQCK
