

CANOT – CANOTAGE 1



Objectif général	<p>Le cours Canotage 1 se trouve à être la première étape de progression en canot. À la fin de la formation, l'apprenant ayant participé activement à chaque activité sera en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none">Nommer et expliquer les connaissances de base sur les règles de sécurité, le sauvetage et le transport.Appliquer plusieurs techniques avec une pagaie.Comprendre les manœuvres de base en canot et les exécuter en eau calme, à l'avant comme à l'arrière.
Préalable	Aucun.
Durée	Le cours est d'une durée de 8h minimum. Il peut être offert en une journée ou plus.
Matériel	Un canot standard d'environ 16 pieds, avec ou sans quille est nécessaire. L'embarcation doit être munie des équipements obligatoires selon Transport Canada. Un participant doit avoir une pagaie adaptée à la taille de l'utilisateur, des vêtements appropriés à la température de l'eau et des vêtements de rechange. Une protection pour les genoux est recommandée (genouillères, matelas de sol).
Encadrement	Un instructeur peut encadrer jusqu'à 8 participants (ratio 1:8). Lorsque le cours est offert en 14 heures, le ratio peut atteindre 1 : 10.
Emplacement et conditions	Plan d'eau calme protégé des vents dominants ou présentant plusieurs baies permettant de s'abriter du vent.
Évaluation	<p>Participation active de chaque participant est un facteur de réussite essentiel.</p> <p>Chaque participant doit faire la démonstration des habiletés comme pagayer avant et arrière. Lors d'une même manœuvre, le participant doit rester bordé du même côté.</p> <p>L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée confirmant qu'ils ont participé à tous les points couverts.</p>
Attestation	L'attestation est émise pour toute réussite. Les frais de gestion de dossier doivent être inclus dans les coûts de la formation. L'instructeur est responsable de faire parvenir à Canot Kayak Québec les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
Référence	<p>Manuel technique du canot, éditeur Marcel Broquet</p> <p>Guide de sécurité nautique, édité par Transports Canada et disponible en version électronique</p> <p>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : canotage, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com</p> <p><i>Préparation au cours Canotage 1, CKQ, 2024</i></p>

APPRENTISSAGES PRÉALABLES

THÈME	SUJET	INDICES OBSERVABLES
CONNAISSANCES DE BASE	<p>Gestion des risques</p> <p>Connaître des mesures préventives face à onze (11) facteurs de risques courants sur les plans d'eau</p>	<p>Soleil : risque d'insolation, de déshydratation et de brûlure.</p> <p>Vent : dérive de l'embarcation, vagues, dispersion du groupe, hypothermie.</p> <p>Foudre : frappe le point le plus haut du plan d'eau.</p> <p>Courant : entraîne l'embarcation sur des obstacles, disperse le groupe.</p> <p>Eau froide : choc thermique et hypothermie.</p> <p>Marée : peut créer des courants variant en force et en direction, entraînant le groupe ou ralentissant sa progression.</p> <p>Autres utilisateurs : les bateaux à moteur et les motomarines sont très rapides, les voiliers changent soudainement de direction et la plupart ne nous voient pas forcément.</p>
	<p>Équipement réglementaire</p> <p>Le participant est informé des accessoires obligatoires pour un canot</p>	<p>VFI homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord, sifflet sans bille, écope, lampe de poche, ligne d'attrape flottante ou sac à corde de 15 m</p>
	<p>Transport du canot par véhicule</p> <p>Savoir comment attacher adéquatement un canot sur le toit d'une automobile avec des sangles.</p>	<p>Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants par exemple : (les deux barres du support ou équivalentes et l'avant)</p> <p>Indiquer les points d'ancrage importants</p> <p>Immobiliser par un barrot si possible</p>
	<p>Sauvegarde de l'environnement</p> <p>Connaître différentes façons de diminuer l'impact de ses activités sur l'environnement à partir de certains des 7 principes du Sans Trace</p>	<p><u>Respectez d'autres usagers</u> : les autres usagers et les riverains</p> <p><u>Respectez la vie sauvage</u> : ne pas nourrir ou déranger la faune, ne pas cueillir la flore</p> <p><u>Utilisez les surfaces durables</u> : attention à la dégradation des berges</p> <p><u>Gérer adéquatement les déchets</u> : rapporter tout ce qui peut l'être, installer sa toilette à 70 m de tout point d'eau</p>
	<p>Pagaie et canot</p> <p>Nommer et identifier différentes parties du canot et de la pagaie</p>	<p>Connaît la nomenclature propre au canot :</p> <p>Banc avant, banc arrière, pince avant et arrière, plat-bord, franc-bord, bouchain, quille, barrot central, barrot trois-quarts ou secondaire et caisson (si applicable)</p> <p>Connaît la nomenclature de la pagaie :</p> <p>La poignée, le manche, la pale, le collet, la tranche, le bout</p>

CRITÈRES D'OBSERVATION

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES
SÉCURITÉ	<p>Transport du canot</p> <p>Faire l'essai des trois façons de transporter un canot à deux personnes.</p>	<p><u>Transport à 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Répartir les participants par taille égale ▪ Deux personnes de chaque bord, au niveau des bancs ▪ Plier les genoux avant de lever la charge <p><u>Transport par les poignées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Une personne de chaque bord ▪ Plier les genoux avant de lever la charge <p><u>Méthode trépied</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pontet arrière reposant sur le sol, ils soulèvent chacun un plat-bord près de la pince avant, jusqu'à la hauteur des épaules. ▪ Pendant que son partenaire maintient le canot levé, l'équipier le plus grand, se place sous le banc avant et fait reposer le poids sur ses épaules. ▪ Le partenaire restant s'accroupit sous l'arrière du canot, se lève et place les plats-bords ou le banc arrière sur ses épaules. ▪ La dépose se fait en ordre inverse.

CRITÈRES D'OBSERVATION

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES
SÉCURITÉ	<p>Récupération d'un canot En eau profonde, expérimenter la manœuvre de récupération tout en assistant les nageurs.</p>	<p>Étapes du sauvetage</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partage des tâches dans l'équipage (leader) ▪ Approche échelonnée ▪ Directives pour que les nageurs aillent aux pointes et s'y tiennent ▪ Récupération en T ▪ Directives aux nageurs et rembarquement <p>Technique de récupération en T</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Canots perpendiculaires ▪ Angulation du canot sur le côté afin d'y faire rentrer de l'air. ▪ Glisser le canot sur plat-bord à plat-bord ▪ Retournement du canot et remise à l'eau
	<p>Bonne pratique en cas de dessalage Découvrir comment utiliser son canot comme bouée en attendant du secours et faciliter la récupération.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bagage maintenu ensemble, attaché au canot ou libre ▪ L'écope doit être fixée à un barrot de manière sécuritaire ▪ Entraide de l'équipage ▪ Les nageurs doivent rester à proximité du bateau chaviré, car il est bien visible ▪ Mettre le canot à l'envers pour emprisonner un trou d'air ▪ Récupérer les pagaies
	<p>Approche échelonnée Prendre conscience de l'approche échelonnée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Parler</u> : communiquer pour vérifier l'état des participants (blessures, panique, nombre, etc.) ▪ <u>Tendre</u> : la pagaie pour faciliter et sécuriser l'approche ▪ <u>Lancer</u> : ligne d'attrape flottante (ou sac à corde) afin de remorquer ▪ <u>Aller</u> : récupération en T

CRITÈRES D'OBSERVATION

	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES
COUPS DE PAGAIE	<p>Propulsion Expérimenter les éléments de base d'une propulsion efficace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Position de base stable ▪ Planté en avant des genoux ▪ Rotation du tronc ▪ Pagaie verticale et pale immergée ▪ Recouvrement aérien, face active vers le ciel
	<p>Propulsion écart Appliquer la propulsion écart afin de maintenir le canot en ligne droite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prolonge une propulsion ▪ La face passive est tournée vers l'extérieur ▪ Le manche peut s'appuyer sur le plat-bord ▪ La pàle demeure dans l'eau
	<p>Propulsion circulaire Appliquer la propulsion circulaire pour faire pivoter le canot</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planté au niveau des hanches ▪ Pagaie près de l'horizontal et pale immergée ▪ Rotation du tronc ▪ Prolonger jusqu'à l'arrière du canot (pince)
	<p>Coup en J Découvrir le coup en J.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prolonge une propulsion ▪ La face active est tournée vers l'extérieur ▪ Le manche peut s'appuyer sur le plat-bord ▪ La pàle demeure dans l'eau

CRITÈRES D'OBSERVATION

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES
COUPS DE PAGAIE	<p>Écart actif Expérimenter un écart actif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotation du tronc ▪ Planté aux genoux ▪ La pagaie est verticale au début du mouvement ▪ La pale est immergée ▪ Le manche prend appui sur le franc-bord ▪ La main inférieure sert d'appui pour fixer le point de pivot ▪ On utilise la face passive pour pousser l'eau perpendiculairement au canot ▪ Recouvrement aérien
	<p>Appel actif Expérimenter un appel actif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotation du tronc ▪ Planté aux hanches ▪ La pagaie est verticale tout au long du mouvement ▪ La pale est immergée ▪ On utilise la face active pour tirer l'eau perpendiculairement au canot ▪ Recouvrement aérien
	<p>Appel débordé Expérimenter un appel débordé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les appels débordés sont effectués du côté opposé ▪ Rotation du tronc ▪ Planté aux genoux ▪ La pagaie est verticale tout au long du mouvement ▪ La pale est immergée ▪ On utilise la face active pour tirer l'eau perpendiculairement au canot ▪ Recouvrement aérien
	<p>Coups d'arrêt Découvrir comment ralentir et arrêter un canot en rétropropulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotation du tronc ▪ Placent les deux mains à l'extérieur du canot ▪ Planté aux chevilles avec pagaie horizontale ▪ La pale est immergée tout le long du mouvement ▪ On utilise la face passive pour pousser l'eau vers l'avant du canot ▪ Termine lorsque la pagaie est verticale

CRITÈRES D'OBSERVATION

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES
MANOEUVRES	<p>Mise à l'eau, embarquement et débarquement</p> <p>À deux personnes, mettre le canot à l'eau sans que la coque frotte ou cogne dans le fond de l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sans frotter le canot sur le sol ou dans le fond de l'eau ▪ Ne pas avoir de déséquilibre ▪ Utiliser la bonne technique pour le bon environnement ▪ Travail d'équipe : un équipier stabilise pendant que l'autre prend place
	<p>Marche avant en ligne droite</p> <p>Comprendre comment diriger le canot en ligne droite lorsque le pagayeur avant effectue de la propulsion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à vitesse et rythme constant ▪ Participe à la propulsion ▪ Contrôle la direction avec le coup en j et /ou le coup de gouvernail en restant du même côté bordé
	<p>Changer de place avec son partenaire</p> <p>Changer de place avec son partenaire en eau profonde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'équipier arrière assure la stabilité avec la pagaie ancrée dans l'eau à 45° ▪ L'équipier avant fait face à son partenaire ▪ L'équipier avant avance au vers le centre et se penche ▪ L'équipier arrière se déplace en marchant au centre et en prenant appui sur les plats-bords. ▪ L'équipier arrière s'installe à l'avant et assure la stabilité avec la pagaie ancrée dans l'eau ▪ L'autre équipier va s'installer à l'arrière
	<p>Déplacements latéraux</p> <p>Le canot étant arrêté, découvrir comment faire un déplacement latéral des deux côtés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le canot se déplace latéralement sans trop pivoter ▪ La manœuvre est effectuée à une vitesse ralentie, mais constante. ▪ Les participants n'utilisent que l'appel, l'appel débordé ou l'écart actif ▪ Les participants sont coordonnés
	<p>Pivot</p> <p>Le canot étant arrêté, découvrir comment faire pivoter le canot des deux sens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le canot pivote. Le point de pivot se retrouve près de centre du bateau. ▪ La manœuvre est effectuée à une vitesse ralentie, mais constante ▪ Les participants n'utilisent que l'appel, l'appel débordé ou l'écart actif ▪ Les participants sont coordonnés
	<p>Virages</p> <p>Comprendre comment effectuer un virage et poursuivre en ligne droite à vitesse constante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le canot ne perd pas toute sa vitesse; virage arc de cercle plutôt qu'en « V » ▪ La combinaison de coups utilisés est l'appel actif à l'avant avec la propulsion circulaire à l'arrière sur 90 degrés ▪ La combinaison de coups utilisés est l'écart ou l'appel débordé actif à l'avant avec le coup en j à l'arrière.