

PLAN DE COURS CANOTAGE 1

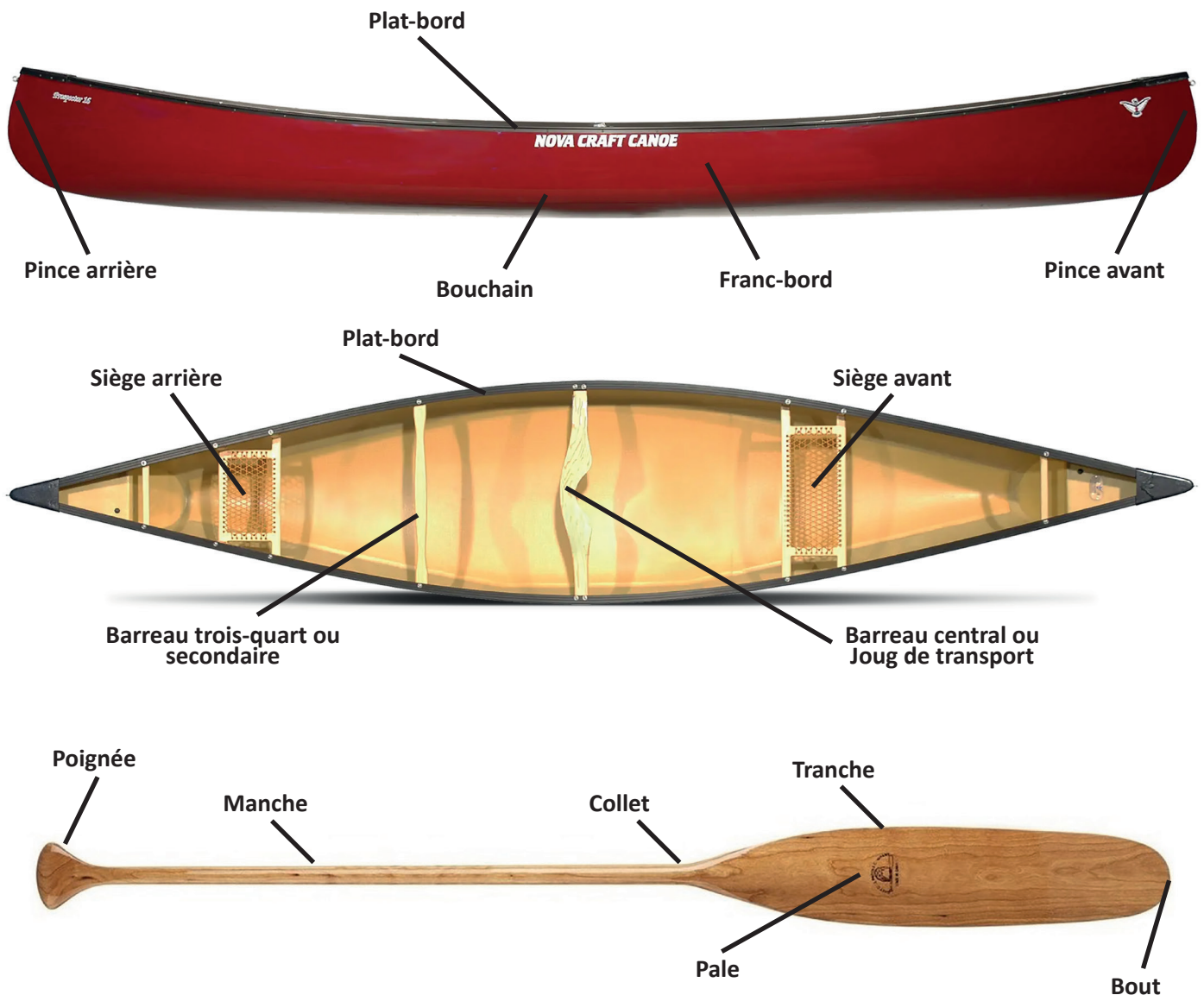
Jour 1

8h00 - Tour de table (environ 45 min.)

- Présentation du moniteur
- Présentation des participants
(vos objectifs, vos attentes, aisances dans l'eau, expériences antérieures)
- Objectif général de la formation
- Déroulement des évaluations
- Aperçu du plan de cours pour le weekend
- Questions
- Récupération des formulaires d'acceptation des risques et des paiements

8h45 - Nomenclature et choix de la pagaie (environ 20 min.)

- Parties du canot : nommer et identifier les différentes parties (+/- 9)
- Parties d'une pagaie : nommer et identifier les différentes parties (+/- 6)
- Comment choisir une pagaie appropriée au pagayeur



Jour 1 (suite)

9h05 - Règlements et choix d'un VFI (environ 35 min.)

- Règlements sur les petits bâtiments de Transport Canada - Matériels obligatoires
- Règlements de Canot Kayak Québec - Matériels fortement suggérés
- Choix du VFI (Vêtement de Flottaison Individuel)
- Programme de prévention : Sur l'eau, ça va de soit!

9h40 - Transport du canot (environ 15 min.)

- À 2 personnes - Par les poignées
- À 4 personnes - Au niveau des bancs
- Méthode trépied

9h55 - Pause et préparation pour la mise à l'eau (environ 20 min.)

- Toilette
- Tenue vestimentaire appropriée - En fonction de la température de l'eau
- Crème solaire
- Chapeau et lunette avec attache flottante
- Eau et grignotines
- Préparation de l'équipement
- Échauffement

10h15 - Déplacement des embarcations vers la mise à l'eau (environ 10 min.)

- Utilisation des techniques de transport vu avant la pause
- Consignes de sécurité avant la mise à l'eau
 1. Distance entre les canots et limites de la zone de pratique
 2. Fonctionnement du coup de sifflet
 3. Signe de pagaie
 4. Quoi faire en cas de chavirement

10h25 - Mise à l'eau, embarquement et débarquement (environ 15 min.)

- Mettre le canot à l'eau à l'aide du partenaire, sans que le canot touche le sol.
- Technique d'embarquement à partir d'un quai ou d'une rive

10h40 - Propulsion (environ 20 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

11h00 - Propulsion circulaire - Équipier arrière (environ 20 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (Pratique en face à face)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

11h20- Coup en J - Équipier arrière (environ 30 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (Chacun son tour en changeant de position)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

Jour 1 (suite)

11h50- Coup d'arrêt (environ 20 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

12h10- Parcours intégrant les techniques vers la sortie (environ 15 min.)

- Suivre le moniteur à la file indienne jusqu'à la sortie

12h25 - Débarquement supervisé (environ 15 min.)

- Retour sur les techniques de débarquement
- Le canot ne doit pas toucher le sol

12h40 - Dîner (environ 50 min.)

13h30 - Retour rapide sur l'avant-midi (environ 15 min.)

- Questions
- Réponses et Corrections

13h45 - Virages à 90° - Utiliser les techniques apprises le matin (environ 30 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (Chacun son tour en changeant de position)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

14h15 - Appel actif - Pivot de 360° (environ 15 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (recouvrement aérien)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

14h30 - Écart actif - Pivot de 360° (environ 15 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (recouvrement dans l'eau)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

14h45 - Déplacements latéraux (environ 20 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (En utilisant l'appel actif et l'écart actif)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

15h05 - Changement de place en eau profonde (environ 10 min.)

- Retour et pratique sur la technique

Jour 1 (suite)

15h15 - Appel débordé - Pivot de 360° (environ 15 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (recouvrement aérien)
- Rétroactions - Corrections

15h30 - Appel d'incidence - Équipier avant (environ 15 min.)

- Introduction
- Démonstration
- Explications
- Activités (Chacun son tour en changeant de position)
- Sommaire : Rétroactions - Corrections

15h45 - Sauvegarde de l'environnement (environ 15 min.)

- Éthique du canoteur
- Expliquer quelques pratiques du Sans Traces

16h00 - Ressources (environ 15 min.)

- Connaître la CKQ, les différents services et documents disponibles

16h15 - Déplacement vers la sortie (environ 10 min.)

- Sortie de l'eau et débarquement selon les techniques vu durant la journée

16h25 - Transport des canots et attache sur les voitures (environ 20 min.)

- Transport selon les techniques vu durant la journée
- Démonstration et explication de l'importance de 3 points d'attache indépendants.

16h45 - Retour sur la journée (environ 15 min.)

- Questions - Réponses
- Rappeler l'importance d'un bon étirement

17h00 - Fin de journée - Soirée à la maison



Jour 2

8h00 - Tour de table (environ 15 min.)

- Retour rapide sur la première journée
- Aperçu de la journée
- Rétroactions et attentes des participants.

8h15 - Préparation pour la mise à l'eau (environ 20 min.)

- Toilette
- Tenue vestimentaire appropriée - En fonction de la température de l'eau
- Crème solaire
- Chapeau et lunette avec attache flottante
- Eau et grignotines
- Préparation de l'équipement
- Échauffement

8h35 - Déplacement des embarcations et mise à l'eau (environ 20 min.)

- Utilisation des techniques de transport vu la première journée
- Consignes de sécurité avant la mise à l'eau
 1. Distance entre les canots et limites de la zone de pratique
 2. Fonctionnement du coup de sifflet
 3. Signe de pagaie
 4. Quoi faire en cas de chavirement

8h55 - Test d'équilibre (environ 15 min.)

- Démonstration des appuis
- Exercer un mouvement de roulie en détachant le haut du corps et le bas du corps
- Tester la gîte du canot : giter le plus possible et le plus rapidement possible, du côté demandé par le moniteur

9h10 - Jeux pratiques - Intégrer les techniques enseignées (environ 60 min.)

- Installation de bouées pour un parcours de pratiques
- Tourner autour d'une seule bouée avec une vitesse stable, sans que le canot ne glisse en tournant
- Faire une forme de 8 autour de 2 bouées
- Parcours intégrant les virages, les déplacements latéraux et les coups d'arrêt
- Marche avant et arrière en ligne droite sur 100m

10h10 - Éléments de sauvetage (environ 20 min.)

- Utiliser le canot comme bouée en attendant les secours
- Porter secours sans s'exposer soi-même avec l'approche échelonner
 1. Parler
 2. Tendre
 3. Lancer
 4. Aller (récupération en T)
- Faciliter sa récupération quand on chavire
- Démonstration d'une récupération en T

10h30 - Déplacement vers la sortie pour une pause (environ 20 min.)

- Débarquement selon les règles
- Collations
- Toilette

Jour 2 (suite)

10h50 - Mise à l'eau pour les évaluations finales (environ 75 min.)

- Embarquement selon les règles
- Placer les bouées pour les évaluations finales par équipe de toutes les techniques
- Marche avant en ligne droite sur 100m - Coup en J et Propulsion (Les 2 positions)
- Déplacements latéraux sur 5m - Appel actif et Écart actif (À gauche et à droite)
- Circuit en 8 - Propulsion, Propulsion circulaire, Coup en J et Virages (Les 2 positions)
- Freinage sur une distance maximale de 1,5m - Coup d'arrêt

12h05 - Déplacement vers la sortie pour le dîner (environ 55 min.)

- Débarquement selon les règles
- Dîner

13h00 - Mise à l'eau pour l'évaluation de récupération en T (environ 60 min.)

- Embarquement selon les règles
- Chaque équipe doit récupérer et être récupérée à tour de rôle
- Chaque participant doit effectuer la récupération en T

14h00 - Déplacement vers la sortie (environ 30 min.)

- Débarquement selon les règles
- Tout l'monde au sec

14h30 - Retour sur la formation (environ 15 min.)

- Qu'avez-vous appris?
- Appréciations ou critiques
- Étirements

14h45 - Le moniteur remplit les grilles d'évaluation individuelle (environ 30 min.)

- Ramassage des effets personnels par les participants
- Mettre les canots sur les toits de voiture et les attacher selon les règles

15h15 - Remise des grilles d'évaluation individuelle (environ 45 min.)

- Rencontre individuelle avec chaque participants pour la remise des grilles d'évaluation

16h00 - Formation terminée - C'est la fin!

- Merci de votre participation

Bon saison de canot !

