

CANOT - NIVEAU CANOTAGE I

Objectif général	Première étape de progression en canot, ce niveau inclut les techniques de pagaie élémentaires en eau calme, à l'avant comme à l'arrière. Il couvre aussi les règles de sécurité, le sauvetage et le transport. L'obtention de ce brevet confirme l'acquisition de connaissances de base sur lesquelles le participant pourra appuyer la suite de sa progression.
Préalable	Aucun.
Durée	2 jours
Matériel	Canot standard d'environ 16 pieds, avec ou sans quille. Pagaie ou aviron adapté à la taille de l'utilisateur, vêtements appropriés à la température de l'eau, vêtements de rechange. Une protection pour les genoux est recommandée (genouillères, matelas de sol). Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins. <u>Note</u> : le participant qui pense acheter un sac à corde devrait se renseigner auprès de son enseignant car il existe de nombreux modèles, dont certains plus spécifiques au canot d'eau vive.
Encadrement	10 participants pour 1 moniteur.
Emplacement et conditions	Plan d'eau calme protégé des vents dominants ou présentant plusieurs baies permettant de s'abriter du vent.
Évaluation	Les mentions suivantes sont utilisées : Réussi (R) Faible (F) Échec (E). Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir la mention «Réussi» à chacun des points évalués. Cependant, une mention «Faible» par grille d'évaluation pourra être acceptée. Les points non réussis (F et E) pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet. Le participant a 3 ans pour compléter les points non réussis. L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée couvrant tous les points du niveau.
Brevet	Le brevet est émis pour toute réussite. Les frais de traitement de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
Référence	<i>Manuel technique du canot</i> , éditeur Marcel Broquet <i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transports Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air</i> : canotage, Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 2em; font-weight: bold;">SÉCURITÉ</p>	<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>Cet élément fait partie intégrante de la campagne de prévention «<i>Sur l'eau, ça va de soi</i>», développée avec le support de Transports Canada afin de sensibiliser le grand public à l'utilisation sécuritaire des plans d'eau.</p>	<p>Pour chacun de ces risques, connaître au moins un moyen préventif.</p> <p>Soleil : risque d'insolation, de déshydratation et de brûlure. <i>Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon, porter des lunettes de soleil, utiliser de la crème solaire, boire régulièrement.</i></p> <p>Vent : dérive de l'embarcation, vagues, dispersion du groupe, hypothermie. <i>Suivre la berge, surveiller les variations de la météo, rester à portée de voix, avoir des vêtements appropriés.</i></p> <p>Foudre : frappe le point le plus haut du plan d'eau. <i>Surveiller les nuages, le tonnerre. Rejoindre la berge, se mettre à couvert. Fuir les arbres isolés.</i></p> <p>Courant : entraîne l'embarcation sur des obstacles, disperse le groupe. <i>Surveiller les obstacles et l'accélération du courant. Se regrouper fréquemment.</i></p> <p>Eau froide : choc thermique et hypothermie. <i>Vêtements isothermes (Eau + Air ≤37°C ou 100°F) ou vêtements appropriés.</i></p> <p>Marée : peut créer des courants variant en force et en direction, entraînant le groupe ou ralentissant sa progression. <i>S'assurer de connaître l'horaire des marées et les courants présents lors de la planification et durant la sortie.</i></p> <p>Autres utilisateurs : les cargos utilisent uniquement un chenal de navigation, les bateaux à moteur et les motomarines sont très rapides, les voiliers changent soudainement de direction et la plupart ne nous voient pas forcément. <i>S'assurer d'être visible (couleurs voyantes, groupe compact), signalez votre présence (sifflet, pagaie ou aviron) et anticipez.</i></p>	<p>Connaître, pour chaque facteur de risque, au moins un élément de danger et son élément de prévention</p>	<p>En groupe. Une bonne réponse différente par personne</p>
	<p>D'autres informations, des vidéos et autocollant en visitant le site : www.surleaucavadesoi.ca</p>	<p>Blessures : handicape tout le groupe lors du transport et des portages, risques d'infection. <i>Porter des chaussures fermées en tout temps, inspecter les vis, rivets et boulons et éliminer toute partie coupante. Vérifier l'état des câbles de dérive ou de gouvernail.</i></p> <p>Dispersion du groupe : pas d'aide possible, pas de communication. <i>Rester en tout temps à portée de voix. Système copain copain.</i></p> <p>VFI non porté : noyade, hypothermie, blessures. <i>Il fait flotter, protège du froid, et protège le tronc en cas de chute.</i></p> <p>Consommation alcool ou drogue : affecte le jugement et les réflexes. <i>Abstinence avant et pendant l'activité.</i></p>		

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION	
SÉCURITÉ	Éléments de sauvetage Le participant est informé de la façon dont il peut :	a) Utiliser son canot comme bouée en attendant du secours.	<p>Un canot est beaucoup plus visible qu'un nageur</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entraide de l'équipage ▪ Retourner le canot pour emprisonner une poche d'air ▪ Se placer au milieu du canot, vis-à-vis de son partenaire ▪ Se tenir à son partenaire par les mains pour se sortir partiellement de l'eau (Pratique si conditions favorables). 	Retenir le principe	En groupe
		b) Porter secours à un équipage en difficulté ou dont le canot a chaviré, sans s'exposer soi-même à des risques	<p>Connaître 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> : aviron 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 	Connaître au moins 3 éléments de l'approche échelonnée en ordre logique	En groupe
		c) Faciliter sa récupération	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bagage maintenu par une attache rapide ou libre ▪ L'écope doit être fixée à un barrot de manière sécuritaire (corde très courte ou fil pouvant casser) ▪ Les deux nageurs à la même pointe de leur canot. ▪ Récupérer les avirons 	Retenir le principe de participer activement à sa récupération	En groupe
	Équipement réglementaire Le participant est informé des accessoires obligatoires pour un canot	a) Par le règlement de Transports Canada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VFI homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord ▪ Sifflet sans bille ▪ Écope 750 ml minimum, ouverture minimum 65 cm² (un poing) ▪ Lampe de poche étanche et fonctionnelle ▪ Ligne d'attrape flottante ou sac à corde de 15 m 	Retenir qu'il y a une réglementation et des amendes lors des infractions	En groupe
		b) Par le règlement de la FQCK.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un aviron ou une pagaie par banc utilisé, de longueur appropriée. ▪ Fixer l'écope de manière sécuritaire (corde courte ou fil pouvant casser) ▪ Un aviron ou une pagaie supplémentaire en pratique autonome 	Retenir comment fixer l'écope	En groupe
		c) Choisir un VFI approprié et justifier son choix.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confortable afin de le porter en tout temps ▪ Lève de 2 à 3 cm maximum aux épaules après ajustement ▪ Favoriser les couleurs voyantes ▪ Favoriser les ajustements multiples (épaisseur des vêtements) 	Retenir au moins 2 critères	Par équipe de 2 Sait ajuster un VFI

SÉCURITÉ

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	<p>Transport du canot (à 2 et à 4)</p> <p>Connaître une façon de transporter un canot à 4 et deux façons de transporter un canot à deux (2) personnes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le participant porte une attention particulière au canot et aux personnes qui l'entourent <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. 	Employer une des deux méthodes pour transporter un canot à deux sur une distance d'au moins 10 m	Par équipe de 2
	<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><u>Démontrer et expliquer pourquoi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants par exemple : (les deux barres du support ou équivalent et l'avant) ▪ Attacher au moins la pointe située à l'avant du véhicule ▪ Indiquer les points d'ancrage importants ▪ Immobiliser par un barrot si possible 	Retenir l'importance de 3 systèmes d'attache indépendants	Par équipe de 2
	<p>Récupération en T</p> <p>Assister les nageurs et les informer des techniques de rembarquement.</p>	<p>Sauveteur</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 ▪ Directives aux nageurs avant le rembarquement ▪ Embarquement des nageurs par le centre, côté extérieur, un à la fois. 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>En eau profonde, remettre à flot un canot submergé en utilisant la manœuvre de récupération en T avec méthode.</p>	<p>Technique</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Canots perpendiculaires ▪ Retournement du canot sur le côté avant de le monter sur le plat-bord ▪ Glisser le canot sur plat-bord ▪ Retournement rapide du canot ▪ Remise à l'eau du même côté 	3 sur 5	Exercice spécifique

THÉORIE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION	
THÉORIE	Sauvegarde de l'environnement Connaître différentes façons de diminuer l'impact de ses activités sur l'environnement à partir de certains des 7 principes du Sans Trace	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Respectez des autres usagers</u> : les autres usagers et les riverains ▪ <u>Respectez la vie sauvage</u> : ne pas nourrir ou déranger la faune, ne pas cueillir la flore ▪ <u>Utilisez les surfaces durables</u> : attention à la dégradation des berges ▪ <u>Gérer adéquatement les déchets</u> : rapporter tout ce qui peut l'être, installer sa toilette à 70 m de tout point d'eau 	Connaître au moins un élément de prévention pour chaque facteur	En groupe. Une bonne réponse différente par personne	
	Parties du canot Nommer et identifier différentes parties du canot	Connaît la nomenclature propre au canot : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Banc avant, ▪ Banc arrière, ▪ Pince avant et arrière, ▪ Plat-bord, ▪ Franc-bord, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bouchain, ▪ Quille, ▪ Barrot central, ▪ Barrot trois-quarts ou secondaire, ▪ Caisson (si applicable) 	Nommer et Identifier au moins 6 des éléments cités.	Par équipe de 2, l'un pointe et l'autre nomme
	Parties d'un aviron et choix d'un aviron Nommer et identifier différentes parties d'un aviron.	Parties	Connaît la nomenclature de l'aviron : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La poignée ▪ Le manche ▪ La pale 	Nommer et identifier au moins 4 des éléments cités	Par équipe de 2, l'un pointe et l'autre nomme
	Choisir un aviron qui convient à sa taille.	Taille	Sait choisir un aviron en fonction de la taille du manche	Savoir qu'il faut se fier à la taille du manche, non à la longueur totale	Exercice spécifique
	Ressources Connaître différents services et documents disponibles via la FQCK et son site : www.canot-kayak.qc.ca		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire des activités de canotage; ▪ Information (guide des parcours canotables du Québec, carte générale, cartes-guide, relevés de parcours); ▪ Programme de formation en canot, kayak de mer et sauvetage en eau vive ▪ Préservation et accessibilité (fonds) ▪ Guide de sécurité nautique de la garde côtière canadienne ▪ Manuels techniques et vidéo 	Participation active	Continue durant le stage

TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	Mise à l'eau, embarquement et débarquement Mettre le canot à l'eau sans heurt avec l'aide d'un partenaire.	Mise à l'eau <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sans frotter le canot sur le sol ou dans le fond de l'eau ▪ Une personne de chaque côté 	Sans bruit de choc ou de frottement	Continue durant le stage
	Embarquer dans le canot à partir d'une rive ou d'un quai	Embarquement Débarquement <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le participant à terre coince le canot entre ses jambes pour le stabiliser ▪ Le participant dans le canot se déplace en marchant au centre et en prenant appuis sur les plats-bords. ▪ UNE FOIS À GENOU LE PARTICIPANT ASSURE LA STABILITÉ AVEC L'AVIRON ANCRÉ DANS L'EAU À 45° VERS L'EXTÉRIEUR ▪ La manœuvre devra être effectuée en embarquant et en débarquant ▪ Chaque personne doit essayer les deux positions 	Le point obligatoire plus 1	Continue durant le stage
	Appel actif Pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° en n'utilisant que des appels actifs.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les appels sont effectués dans l'axe des bancs ▪ Les épaules sont tournées ▪ L'aviron est planté à la verticale ▪ La pale est immergée ▪ Le recouvrement est aérien 	3 points sur 5	Exercice spécifique
	Écart actif Pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° en n'utilisant que des écarts actifs.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le manche prend appui sur le plat-bord ▪ La main inférieure sert d'appui pour fixer le point de pivot ▪ La pale est immergée profondément ▪ L'aviron est vertical au début du mouvement ▪ On utilise la face non propulsive pour pousser sur l'eau ▪ Recouvrement dans l'eau 	4 points sur 6	Exercice spécifique
	Incidence (équipier avant) Le canot étant en mouvement, sentir l'influence de l'ouverture et de la fermeture de l'angle d'incidence.	POSITION DE DÉPART EST BONNE <ul style="list-style-type: none"> – Aviron vertical (dans les deux sens), tenu en avant des genoux – Coudes fléchis entre 90 et 130 degrés – Pale immergée – Position de pale neutre <ul style="list-style-type: none"> ▪ ORIENTATION DU POUCE DE LA MAIN SUPÉRIEURE NE POINTE PAS VERS L'AVANT ▪ Pas de freinage ▪ Pas de déplacement de l'aviron ▪ Le corps et le regard s'orientent dans la direction de la manœuvre ▪ L'ANGLE CORRESPOND À LA DIRECTION DÉSIRÉE 	Les 3 points obligatoires	Exercice spécifique

TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>Propulsion</p> <p>Connaître et appliquer les éléments de base d'une propulsion efficace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ POSITION DE BASE STABLE ▪ Aviron vertical ▪ Pale immergée ▪ Recouvrement aérien, face active vers le ciel ▪ Rythme synchronisé (communication) ▪ 100 m bordé de chaque côté 	<p>Le point obligatoire plus 3</p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p>Coup en J (équipier arrière)</p> <p>Apprendre et mettre en pratique le coup en J.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le coup en J prolonge une propulsion ▪ Le coup en J commence au niveau des genoux ▪ LA FACE ACTIVE EST TOURNÉE VERS L'EXTÉRIEUR ▪ Le manche peut s'appuyer sur le plat bord ▪ LA PALE DEMEURE DANS L'EAU 	<p>Les 2 points obligatoires plus 1</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Propulsion circulaire (pratique comme équipier arrière)</p> <p>Apprendre et mettre en pratique la propulsion circulaire pour faire pivoter le canot</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planté un peu en avant des genoux ▪ AVIRON HORIZONTAL ▪ Pale immergée ▪ ROTATION DU TRONC ▪ Prolonger jusqu'à la pince 	<p>Les 2 points obligatoires plus 1</p>	<p>Exercice spécifique</p>
	<p>Marche avant en ligne droite (équipier arrière)</p> <p>Avec l'aide d'un partenaire qui ne fait que propulser, diriger le canot en ligne droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CORRIDOR IMAGINAIRE DE 10 M X 100 M ▪ Déplacement à vitesse et rythme constant ▪ PARTICIPE À LA PROPULSION ▪ Contrôle la direction avec le coup en J et /ou le coup de gouvernail ▪ 100 M BORDÉ DE CHAQUE CÔTÉ 	<p>Les 3 points obligatoires</p>	<p>Continue durant le stage</p>
	<p>Coup d'arrêt</p> <p>À vitesse normale, arrêter soudainement le canot en minimisant le dérapage.</p> <p><i>Il peut y avoir plus qu'un coup d'aviron pour l'arrêt total du canot</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LA FACE NON PROPULSIVE DE L'AVIRON EST UTILISÉE ▪ Toute la pale est immergée ▪ LA PALE EST PERPENDICULAIRE À LA LIGNE DE QUILLE ▪ L'AVIRON TERMINE À LA VERTICAL ▪ Le canot ne dévie pas de plus de 1,5 m aux pinces. ▪ La distance d'arrêt ne dépasse pas la longueur du canot. 	<p>Les 3 points obligatoires</p>	<p>Exercice spécifique</p>

TECHNIQUE

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE PASSAGE	ÉVALUATION
TECHNIQUE	<p>Changer de place avec son partenaire</p> <p>Le canot étant stationnaire en eau profonde; changer de place avec son partenaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'équipier arrière assure la stabilité avec l'aviron ancré dans l'eau à 45° ▪ L'équipier avant fait face à son partenaire ▪ L'équipier avant avance au barrot central et se penche par-dessus le barrot ▪ L'équipier arrière se déplace en marchant au centre et en prenant appuis sur les plats-bords. ▪ L'équipier arrière s'installe à l'avant et assure la stabilité avec l'aviron ancré dans l'eau à 45° ▪ L'autre équipier va s'installer à l'arrière 	Réussir 2 fois	Exercice spécifique
	<p>Déplacements latéraux</p> <p>Le canot étant arrêté, effectuer un déplacement latéral sur une distance de 5 mètres d'un côté puis 5 mètres du côté opposé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CHAQUE PARTICIPANT RESTE BORDÉ DU MÊME CÔTÉ TOUT AU LONG DE LA MANOEUVRE ▪ Le canot ne pivote pas de plus de 45° ▪ La manœuvre est effectuée à une vitesse ralentie mais constante. ▪ Les participants n'utilisent que l'appel et l'écart actif. ▪ Les participants sont coordonnés 	Le point obligatoire plus 2	Continue durant le stage
	<p>Virages</p> <p>Le canot avançant à vitesse constante en ligne droite, effectuer un virage à 90° et poursuivre en ligne droite à vitesse constante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LE CANOT NE PERD PAS TOUTE SA VITESSE ▪ La combinaison de coups utilisés est l'appel d'incidence à l'avant avec la propulsion circulaire à l'arrière sur 90 degrés ▪ La combinaison de coups utilisés est l'écart d'incidence à l'avant avec le coup en J à l'arrière. ▪ CHAQUE PARTICIPANT DÉMONTRE CES DEUX VIRAGES COMME ÉQUIPIER AVANT ET COMME ÉQUIPER ARRIÈRE. 	Les 2 points obligatoires plus 1	Exercice spécifique
	<p>Appel débordé</p> <p>Pivoter le canot (initialement stationnaire) de 360° par des appels débordés.</p> <p><i>Pour cet exercice, l'équipier arrière s'agenouillera entre son banc et le barrot 3/4, en tournant le dos à son partenaire.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les appels débordés sont effectués avec la face active ▪ Il y a une rotation du tronc ▪ La pale est ramenée entre les genoux et la pince ▪ La pale est immergée ▪ Le recouvrement est aérien 	N/A	Exercice spécifique sans évaluation