



PROGRAMME DE FORMATION RAFTING

EAU VIVE QUÉBEC



<i>PREALABLE</i>	2
<i>CHAPITRE 1 – VUE D’ENSEMBLE</i>	3
<i>CHAPITRE 2 : PROCESSUS DU CERTIFICATION ET RECERTIFICATION</i>	6
Tarification	7
<i>CHAPITRE 3 : COURS D’INSTRUCTEURS.TRICES</i>	11
<i>CHAPITRE 4 : SYMPOSIUM ANNUEL DES INSTRUCTEURS.TRICES</i>	12
<i>CHAPITRE 5 : CORPS, PAGAIE, BATEAU</i>	13
<i>CHAPITRE 6 – PLAN DU COURS</i>	15
<i>CHAPITRE 7 : FICHES TECHNIQUES</i>	21
Adaptation pour les embarcations avec rames	56

PREALABLE

Le programme de formation rafting d'Eau Vive Québec est consolidé en un bloc de formation sur 3 niveaux intégrés. Le premier niveau, d'une durée de 3 jours, couvre à la fois la formation des pratiquant(e)s et celle des guides pour les environnements de rivière de classe II-III, les 2 jours suivants (total de 5 jours) sont destinés aux guides pour les environnements de rivière de classe II et III, et les 2 derniers jours (total de 7 jours) sont destinés aux guides pour les environnements de rivière de classe IV et supérieure.

Chaque niveau est conçu pour développer toutes les compétences théoriques et pratiques nécessaires aux pratiquant(e)s et aux guides professionnel(le)s.

Les compétences acquises permettront de faire vivre des descentes en rafting de manière sécuritaire et structurée.

Les compétences théoriques et pratiques développées au cours du programme incluent, mais ne sont pas limitées à :

- Être guide de raft,
- Les aspects légaux,
- L'équipement,
- L'environnement de la rivière,
- Communication et signalisation,
- Techniques et manœuvres,
- Gestion des risques

À qui ça s'adresse ; Toute personne souhaitant apprendre les bases du rafting (Niveau 1 spécifiquement), ou souhaitant devenir un(e) guide professionnel(le) de rafting.

Toute personne souhaitant apprendre les bases du rafting (Niveau 1 uniquement), ou souhaitant devenir guide professionnel(le) de rafting.

Niveau 1 : Rapides de classe I-II 3 jours Préalable : <ul style="list-style-type: none">• Savoir nager.	Niveau 2 : Rapides de classe II-III 5 jours Préalable : <ul style="list-style-type: none">• Savoir nager• Technicien Rivière (TR1),• Il est recommandé d'avoir une expérience antérieure en rafting, sauvetage en eaux vives, canot, ou kayak de rivière.	Niveau 3 : Rapides de classe IV et + 7 jours Préalable <ul style="list-style-type: none">• Savoir nager• Technicien Rivière (TR1),• Il est recommandé d'avoir une expérience antérieure en rafting, sauvetage en eaux vives, canot, ou kayak de rivière.
---	---	--

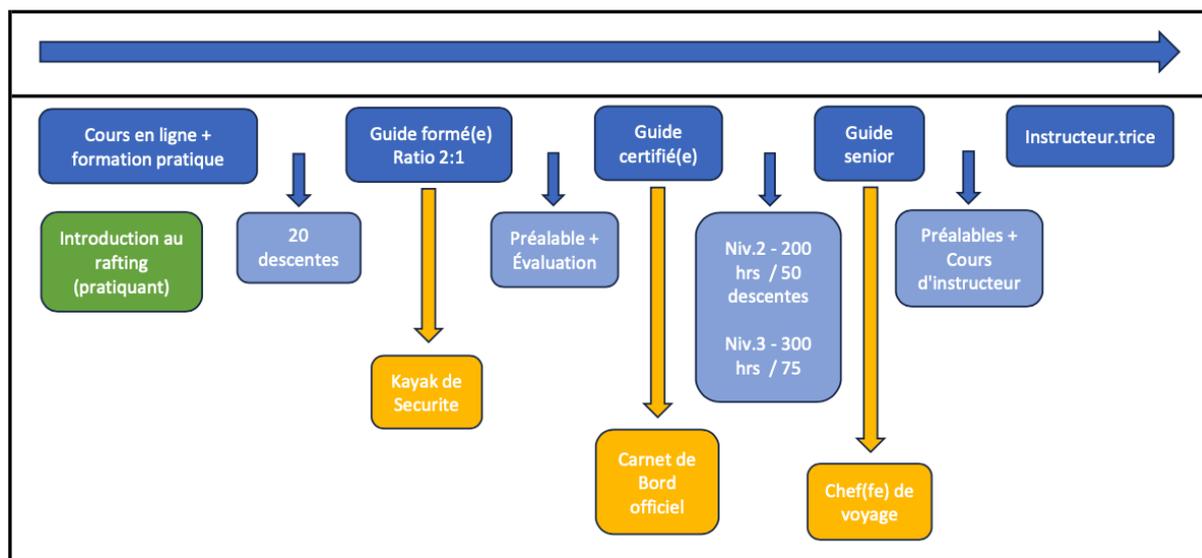
CHAPITRE 1 – VUE D’ENSEMBLE

Pas dans pratiquant Pas dans le niveau 1 Pas dans le niveau 2 ou plus bas Seulement à ce niveau		Loisir	Familiale	Sportif
	Classe II-III	Classe I	Classe II-III	Classe IV et +
	Pratiquant	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Théorie (En ligne)	<p style="text-align: center;"> Chapitre 1 - Introduction Chapitre 2 – Aspect légaux Chapitre 3 – Être guide de raft Chapitre 4 – L’équipement Chapitre 5 – Signalisation et communication Chapitre 6 – La rivière Chapitre 7 - Techniques et manœuvres Chapitre 8 - Gestion des risques </p>			
Entreprise	<p style="text-align: center;"> Présentation de l’équipe et de la base d’opération Descente pour faire vivre l’expérience client Présentation de l’équipement, Habillement des participant(e)s Retour sur le cours en ligne et réponse aux questions Prendre connaissance des procédures d’urgence avec l’équipe </p>			
Sécurité <i>Exercice spécifique</i>	<u>Sécurité 0</u>	<u>Sécurité 1</u>	<u>Sécurité 2</u>	<u>Sécurité 3</u>

	<p><u>Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente</u></p> <p><u>Transport d'une embarcation</u></p> <p><u>Transport d'embarcations par véhicule</u></p> <p><u>Position dans l'embarcation</u></p> <p>Embarquer une personne tombée à l'eau</p> <p><u>Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau</u></p> <p><u>Remise en fonction d'une embarcation</u></p>	<p><u>Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente</u></p> <p><u>Transport d'une embarcation</u></p> <p><u>Transport d'embarcations par véhicule</u></p> <p><u>Position dans l'embarcation</u></p> <p><u>Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau</u></p> <p><u>Lancer de sac à corde</u></p> <p><u>Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau</u></p>	<p><u>Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente</u></p> <p><u>Transport d'une embarcation</u></p> <p><u>Transport d'embarcations par véhicule</u></p> <p><u>Position dans l'embarcation</u></p> <p>Embarquer une personne tombé à l'eau</p> <p><u>Sécuriser son embarcation à la rive</u></p> <p><u>Nage</u></p> <p><u>Lancer de sac à corde</u></p> <p><u>Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau</u></p> <p><u>Remise en fonction d'une embarcation</u></p>	<p><u>Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente</u></p> <p><u>Transport d'une embarcation</u></p> <p><u>Transport d'embarcations par véhicule</u></p> <p><u>Position dans l'embarcation</u></p> <p>Embarquer une personne tombé à l'eau</p> <p><u>Sécuriser son embarcation à la rive</u></p> <p><u>Nage</u></p> <p><u>Lancer de sac à corde</u></p> <p><u>Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau</u></p> <p><u>Remise en fonction d'une embarcation</u></p> <p><u>Décravater une embarcation sans SAM</u></p>
<p>Gestion de l'équipage <i>Évaluation en continu</i></p>		<p>Gestion de l'équipage 1</p> <p><u>Préparation des participant(e)s pour l'activité</u></p> <p>Discours d'accueil des participant(e)s Discours de préparation générale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chaîne de communication du risque 	<p>Gestion de l'équipage 2</p> <p><u>Préparation des participant(e)s pour l'activité</u></p> <p>Discours d'accueil des participant(e)s Discours de préparation générale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chaîne de communication du risque 	<p>Gestion de l'équipage 3</p> <p><u>Préparation des participant(e)s pour l'activité</u></p> <p>Discours d'accueil des participant(e)s Discours de préparation générale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chaîne de communication du risque

	<u>Enseignement des commandes</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Par en avant ● Par en arrière ● STOP ● Gauche-Arrière/ Droite-Arrière ● On tient le bateau (down) ● Position ● Tout le monde à gauche/ à droite ● FORT 	<u>Discours de sécurité</u> <u>Enseignement des commandes</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Par en avant ● Par en arrière ● STOP ● Gauche-Arrière/ Droite-Arrière ● On tient le bateau (down) ● Position ● Tout le monde à gauche/ à droite ● FORT Discours avant rapide - Rapide de classe I	<u>Discours de sécurité</u> <u>Enseignement des commandes</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Par en avant ● Par en arrière ● STOP ● Gauche-Arrière/ Droite-Arrière ● On tient le bateau (down) ● Position ● Tout le monde à gauche/ à droite ● FORT Discours avant rapide - Rapide de classe II-III	<u>Discours de sécurité</u> <u>Enseignement des commandes</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Par en avant ● Par en arrière ● STOP ● Gauche-Arrière/ Droite-Arrière ● On tient le bateau (down) ● Position ● Tout le monde à gauche/ à droite ● FORT Discours avant rapide - Rapide de classe IV
Techniques <i>Évaluation en continu et évaluation en eau calme</i>	Techniques 1 <ul style="list-style-type: none"> ● Propulsion et Rétropulsion ● Appel et Écart 	Techniques 1 <ul style="list-style-type: none"> ● Propulsion et Rétropulsion ● Appel et Écart 	Techniques 2 <ul style="list-style-type: none"> ● Propulsion et Rétropulsion ● Appel et écart ● Appel et Écart par incidence ● Pagayer seul un radeau pneumatique 	Techniques 3 <ul style="list-style-type: none"> ● Propulsion et Rétropulsion ● Appel et écart ● Appel et Écart par incidence ● Pagayer seul un radeau pneumatique
Manœuvres <i>Évaluation continu et évaluation en eaux vives</i>	Manœuvres 0 <u>Introduction aux manœuvres</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrée/Sortie de courant, Bac avant <u>Rapide de classe II-III</u>	Manœuvres 1 <u>Introduction aux manœuvres</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrée/Sortie de courant, Bac avant <u>Rapide de classe I-II</u>	Manœuvres 2 <u>Introduction aux manœuvres</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrée/Sortie de courant, Bac avant ● Bac arrière, Lettre à la poste, Surf <u>Rapide de classe II-III</u>	Manœuvres 3 <u>Introduction aux manœuvres</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrée/Sortie de courant, Bac avant ● Bac arrière, Lettre à la poste, Surf <u>Rapide de classe IV</u>

CHAPITRE 2 : PROCESSUS DU CERTIFICATION ET RECERTIFICATION



Type de brevet	Exigences
Mention guide formé.e (non-certifié.e)	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir au moins 18 ans - Cours en ligne complété - Formation d'apprenti-guide complétée - Brevet TR1 à jour - Certificat de premiers soins à jour (RCR-DEA) – <i>Tableau 2.1 : Exigences certifications premiers soins - Règlements Rafting EVQ</i> - Stage de 20 descentes complétées : <ul style="list-style-type: none"> - Jusqu'à 15 avec des paires - Au moins 5 avec des clients, mentoré par guide d'expérience - <i>Les étudiants issus d'un programme de plein air avec cours spécifique en rafting peuvent se faire créditer jusqu'à un maximum de 10 descentes avec leurs paires</i>
Guide certifié.e	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brevet TR1 à jour ✓ Certificat de premiers soins à jour (RCR-DEA) – <i>Tableau 2.1 : Exigences certifications premiers soins - Règlements Rafting EVQ</i> ✓ Évaluation EVQ réussie lors du symposium ou lors d'une évaluation officielle <p>Pour maintenir le brevet à jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit offrir un minimum de 80 heures / 20 descentes à titre de guide de raft commercial en 3 ans. ✓ Jusqu'à 50% peuvent être crédité comme encadrant.e d'une discipline d'eau vive connexe (Sauvetage eau vive, canot, planche-a-pagaie ou kayak d'eau vive, luge, packraft, sportyak) <p><i>Les heures du carnet de bord (logbook) commencent à partir du moment de la certification.</i></p>

Brevet guide senior.e	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brevet de guide certifié valide ✓ Brevet TR1 à jour - <i>Tableau 2 : Exigences certifications - Règlements Rafting EVQ</i> ✓ Certificat de premiers soins à jour (RCR-DEA) - <i>Tableau 2.1 : Exigences certifications premiers soins - Règlements Rafting EVQ</i> ✓ <u>Niveau 2</u> (Familiale / Classe II-III)- 200 heures / 50 descentes à titre de guide de raft ✓ <u>Niveau 3</u> (Sportive / Classe IV et +) - 300 heures / 75 descentes à titre de guide de raft <p>Pour maintenir la brevet à jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit offrir un minimum de 160 heures / 40 descentes à titre de guide de raft commercial en 3 ans. ✓ Jusqu'à 50% peuvent être crédité comme encadrant.e d'une discipline d'eau vive connexe (Sauvetage eau vive, canot, planche-a-pagaie ou kayak d'eau vive, luge, packraft, sportyak) <p>Les heures du carnet de bord (logbook) commencent à partir du moment de la certification.</p>
Instructeur.trice	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mention de guide senior atteinte ✓ Brevet TR2 à jour - <i>Tableau 2 : Exigences certifications - Règlements Rafting EVQ</i> ✓ Certificat de premiers soins à jour (RCR-DEA) - <i>Tableau 2.1 : Exigences certifications premiers soins - Règlements Rafting EVQ</i> ✓ Participation au cours d'instructeur de rafting EVQ (voir plus bas) ✓ 1 stage d'enseignement avec un instructeur actif ✓ Maintien de l'adhésion à l'EVQ en tant qu'Encadrante <p>Pour maintenir le brevet à jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Présence au symposium EVQ-Raft une fois aux 3 ans ✓ Cumuler un total de 10 jours d'enseignement en 3 ans <ul style="list-style-type: none"> ○ Minimum 5 jours d'un programme de rafting EVQ ○ Jusqu'à 50% peuvent être crédité comme encadrant.e d'une programme d'eau vive connexe (Sauvetage eau vive, canot, planche-a-pagaie ou kayak d'eau vive), premiers soins, ou clinique de formation continue dans un tel discipline)
Formateur.trice <i>(En développement)</i>	<ul style="list-style-type: none"> – 2000 heures répertoriées à titre de guide de rivière – Compétences en pédagogie – Brevet d'instructeur rafting EVQ – Brevet TR-2 à jour – Certificat de premiers soins à jour (RCR-DEA) - <i>Tableau 2.1 : Exigences certifications premiers soins - Règlements Rafting EVQ</i> – Participer au symposium de formation (EVQ-Raft) (tous les 3 ans) – Implication active au sein du programme EVQ et dans le milieu du rafting – Maintien de l'adhésion à l'EVQ en tant qu'Encadrante
Tarification	Formation Guide

-
- Frais administratif - 35\$ par participant

Évaluation Guide

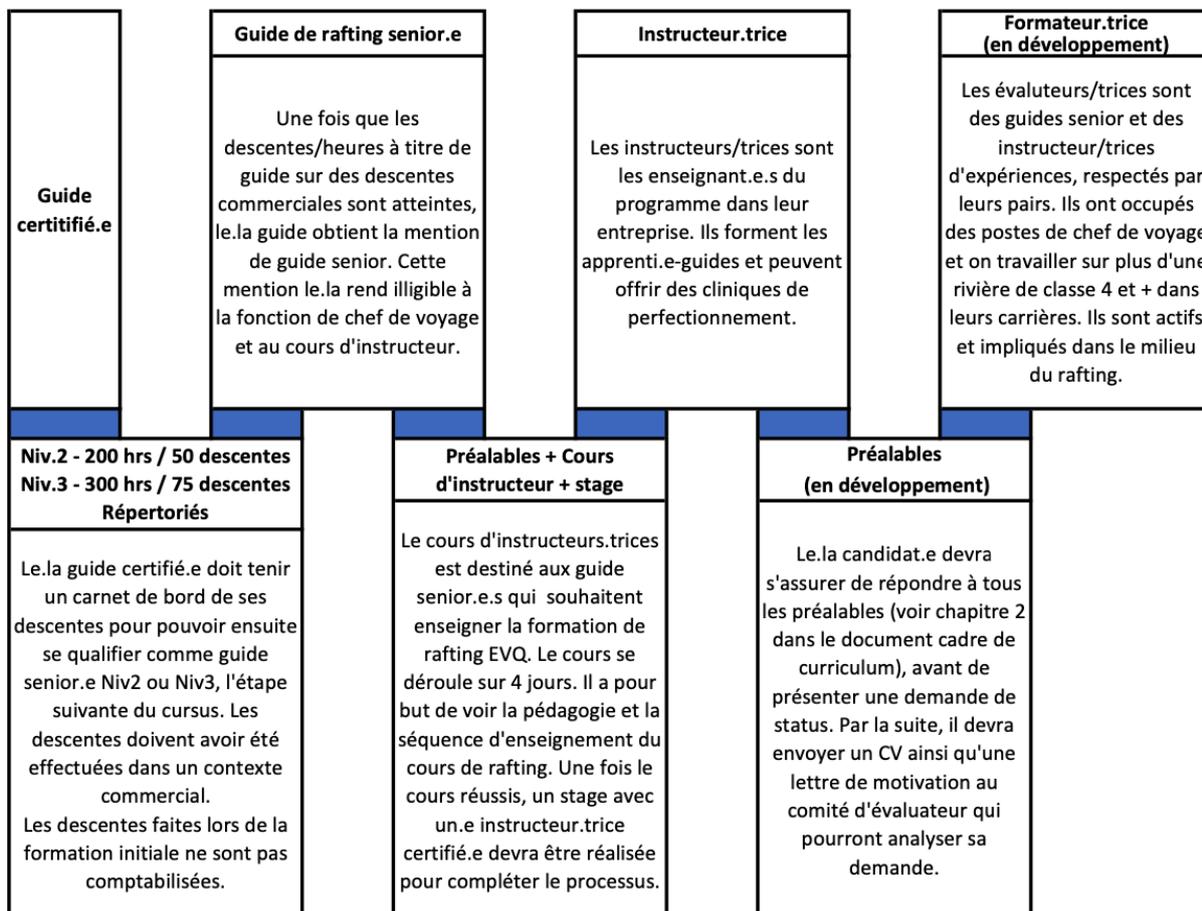
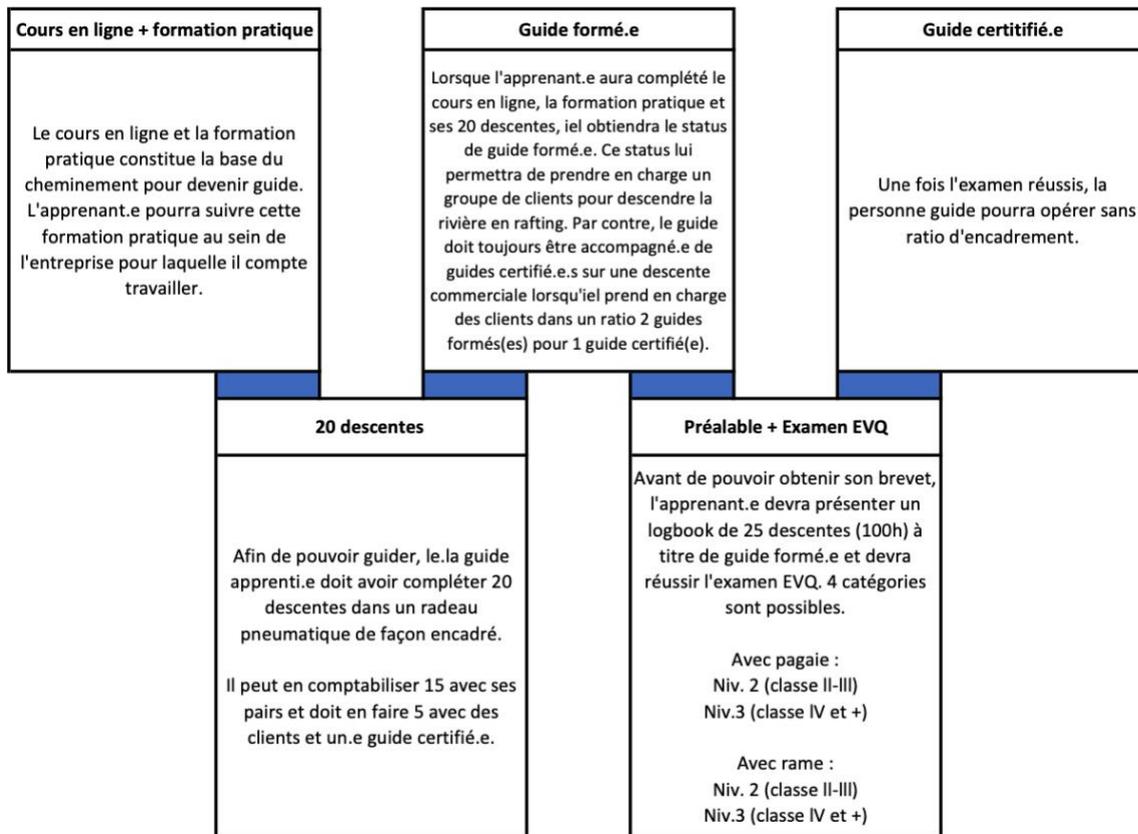
- Frais administratif - 75\$ par participant
- Le certificat vient à échéance à la fin de la troisième année calendaire complète qui suit la date d'évaluation.

Brevet Guide Senior.e

- Frais administratif - 75\$ par participant
- Le Brevet vient à échéance à la fin de la troisième année calendaire complète qui suit la date d'évaluation

Renouvellement de la certification et/ou Brevet

- Frais administratif - 75\$ par guide
 - Le certificat vient à échéance à la fin de la troisième année calendaire complète qui suit la date du renouvellement.
-



Rivière		Eau calme	RI (RII <50m)	RII (RIII <50m)	RIII	RIV et +
RAFT	Chef(fe) de voyage	N/A		TR2, Guide de rafting senior EVQ		
	Embarcations de sécurité **	N/A		TR-1, Guide de rafting certifié(e) EVQ		
	Guides	TR1, Guide formé(e) EVQ (Rookie)		Où TR-1, Guide de rafting formé(e) EVQ (Rookie), avec ratio 2 guides formés(es) pour 1 guide certifié(e)		
*Toutes les certifications énumérées dans ce tableau doivent être valide et à jour.						
** Toute rivière étant plus large que 300m sur l'entièreté de ça section, n'est pas dans l'obligation d'avoir une embarcation de sécurité à condition d'avoir deux embarcations sur l'eau en tout temps.						

Zone de risque	Faible	Moyenne	Élevée
Isolement	Un lieu sûr où de ressources additionnelles sont disponible dans un délai inférieur à 3 heures.	Activité multi-jour où un abri ou de ressources additionnelles sont disponible dans un délai inférieur à 8 heures.	À tout moment où un lieu sûr ou des ressources additionnelles sont disponible dans un délai supérieur à 8 heures.
Communications	Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau	Couverture variable	Aucune couverture cellulaire
Prise en charge médical	Délais de prise en charge médical (soins d'urgence, évacuation et soins hospitalier) pour une urgence dans un délai inférieur à 60 minutes.	Délais de prise en charge médical (soins d'urgence, évacuation et soins hospitalier) pour une urgence dans un délai variant entre 1 à 5 heures.	Délais de prise en charge médical (soins d'urgence, évacuation et soins hospitalier) pour une urgence dans un délai supérieur à 5 heures.
Chef de voyage / Guide / Instructeur	Premiers soins 20h	Premiers soins 40h	Premiers soins 40h
Assistant	Premiers soins 20h	Premiers soins 20h	Premiers soins 20h

CHAPITRE 3 : COURS D'INSTRUCTEURS.TRICES

Le cours d'instructeurs.trices a pour but d'outiller les futur.e.s instructeurs.trices dans la construction et livraison de leurs formations. Il est obligatoire à l'obtention du brevet EVQ. L'accent est mis sur la pédagogie et l'andragogie plutôt que la technique. Il suit la formule suivante, à l'image des formations d'instructeurs.trices des différentes fédérations régulant les sports nautiques au Québec :

1. Formation théorique en ligne préalable à la formation terrain
2. Formation terrain (4 jours) comprenant :
 - a. Enseignements et ateliers de la part de formateurs d'expérience
 - b. Pédagogie et andragogie
 - c. Création d'une formation de qualité
 - d. Préparation à un cours
 - e. Évaluation et rétroaction
 - f. S'adapter à sa clientèle
 - g. Mises en situation et cas spécifiques
 - h. Micro-enseignements seuls et en équipe.
3. Pour compléter le processus, un stage en co-enseignement avec un.e instructeur.trice certifié doit être fait.

CHAPITRE 4 : SYMPOSIUM ANNUEL DES INSTRUCTEURS.TRICES

Le symposium a lieu chaque année en octobre et est d'une durée de 3 jours. Il est organisé par une équipe de 3-5 instructeurs.trices et est axé sur l'aspect technique de l'enseignement du raft. L'endroit sera offert en rotation par les entreprises souhaitant être hôtes. À la fin de chaque symposium, une équipe de 3-5 instructeurs.trices et/ou formateurs.trices sera formée pour organiser celui de l'année suivante.

Suivant la formation, le symposium annuel des instructeurs.trices (3 jours) a lieu, couvrant :

- a. Mise à niveau des éléments techniques et points d'évaluation
- b. Discussions sur la mise à jour du cursus, recherche et développement
- c. Évaluation de nouveaux.elles candidat.e.s au brevet de guide certifié.e

Objectifs principaux :

1. Offrir un espace pour les instructeurs.trices afin de mettre à jour les éléments enseignés et évalués dans chacun des programmes
2. Garantir le maintien de compétences des instructeurs.trices
3. Favoriser le développement technique des instructeurs.trices.
4. Offrir un espace pour l'évaluation des candidat.e.s guides certifié.e.s favorisant la réussite.

Objectifs secondaires :

1. Créer et maintenir les liens dans l'industrie entre les guides, les compagnies et EVQ
2. Assurer le maintien des standards élevés et la gouvernance pour et par l'industrie
3. Offrir une plateforme d'échange, de recherche et de développement.
4. Offrir une opportunité d'évaluation standardisée et avec un niveau de stress moindre pour les candidat.e.s
5. Offrir la possibilité aux guides certifiés et aux candidats à différents brevets de participer aux activités et ateliers de maintien et développement de compétences dans un environnement de renforcement d'esprit d'équipe.

Structure :

- Jour 1 et 2
 - o Ateliers spécifiques
 - o Discussions guidées sur différents thèmes
 - o Recherches et développements sur les techniques ainsi que sur les méthodes d'enseignement
 - o Pratiques d'évaluation pour les candidat.e.s en mode évaluation continue
 - o Rétroaction formative des instructeurs
- Jour 3
 - o Évaluation des candidats en mode challenge
 - o Développement de compétences sous forme d'ateliers.
 - o Mise en place du comité d'organisation du symposium de l'année suivante

CHAPITRE 5 : CORPS, PAGAIE, BATEAU

Le concept corps/pagaie/bateau utilisé est un outil permettant de diagnostiquer et de corriger les erreurs commises lors des coups de pagaie et des manœuvres. Ce concept aidera les instructeurs.trices des différentes compagnies de rafting à diagnostiquer et à corriger les erreurs de leurs candidats.es. De plus, le concept permet d'aplanir les disparités entre les évaluations d'un même niveau, mais faites par des instructeurs.trices différents. Le concept remet en perspective le lien entre la posture, la gestuelle et le déplacement. Avec l'application de ce concept, on pourra voir d'où vient l'erreur précisément et la rectifier.

On doit idéalement retrouver une référence complète à corps-pagaie-bateau par bloc de critères définissant une technique ou une manœuvre dans les documents intitulés Indices observables propres à chaque niveau et discipline. Il peut y avoir des références croisées (corps/pagaie, pagaie/bateau...). S'il manque une des trois références dans un bloc de critères, on pourra éventuellement ajouter ou modifier un critère ; cependant, une référence pourrait être absente si elle n'est qu'accessoire à l'item étudié et si elle a déjà été vue dans un item précédent. De plus, chacun des critères d'un bloc n'a pas à avoir une référence propre, mais on doit idéalement retrouver les 3 références dans ce même bloc.

Les prémisses générales sont :

Corps : Son positionnement et sa mouvance dans l'espace en relation avec : la posture et l'acte technique, la pagaie, le bateau, vers un déplacement ou une action vers une résultante (rotation, pivot, virage...).

Pagaie : Sa position dans l'espace pour une action vers une résultante ou une direction (verticalité, obliquité, inclinaison, angle de pale (pas ou « pitch »), recouvrement aquatique ou aérien...).

Bateau : Son assiette en relation avec : direction, déplacement, dérive, forces en opposition, gîte, bascule, mise à carre ou contre-gîte...

Les trois, par eux-mêmes ou en relation l'un par rapport à l'autre et en fonction d'un projet de déplacement cohérent en ayant comme objectifs :

1. Diminuer la quantité d'actions inefficaces en vue de...2
2. Augmenter l'espace d'action (dans le temps et l'espace) par la précision et l'anticipation en utilisant...3
3. Positionner le corps de façon à l'utiliser en trois segments distincts dans leur fonction et action : le tronc comme générateur de puissance, les bras comme arbres de transmission et enfin, poignets et doigts comme ajusteurs de précision. L'objectif ultime étant...4
4. La recherche d'efficacité ; le plaisir dans le contrôle, voire la maîtrise.

Les points clefs de cette approche sont :

3 comportements à décoder chez la personne qui pratique :

- o Ne s'engage pas dans la tâche à accomplir
- o S'engage dans la tâche, mais l'objectif n'est pas atteint
- o S'engage dans la tâche et la complète ou la démontre (même si le but est atteint, il est normal qu'il y ait défaillance quant à la performance idéale à atteindre. L'efficacité viendra par le continuum de la pratique)

Pour chacun des comportements il y a une cause et il y a 7 causes possibles :

o L'équipement, l'environnement, l'émotion, le cognitif (mental), la motricité (physique), la tactique et enfin la technique.

Chaque cause peut être abordé/corrigé par des mesures simples :

- o Ajuster ou modifier l'exercice
- o Refaire une (ou plusieurs) intervention d'enseignement directe

EXEMPLE :

<p>Appel actif</p> <p>La personne candidate utilisera efficacement l'appel pour diriger son embarcation BATEAU</p>	<p>Position de départ :</p> <ul style="list-style-type: none">• Appel effectué en parallèle avec les cross-tubes PAGAIE/BATEAU• Pagaie verticale PAGAIE• Pale immergée PAGAIE• Recouvrement aérien CORPS/PAGAIE <p>Le Planté :</p> <ul style="list-style-type: none">- Tronc légèrement sortie du bateau (avoir les coudes au-dessus du tube extérieur)- Bras supérieur en extension, coudes légèrement fléchis- Bras inférieur avec le coude plié à 90 <p>Phase active :</p> <ul style="list-style-type: none">- Rotation pour faire face à son travail- Contraction des abdominaux- Mouvement du tronc pour amener l'eau vers l'embarcation- Pale parallèle au côté du bateau <p>Sortie :</p> <ul style="list-style-type: none">- Basculer la main supérieure vers le bas- Faire pointer le pouce de la main supérieur vers le haut- Sortir la pale de l'eau sur la tranche <p>Recouvrement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Recouvrement aérien- Retour du tronc en position neutre- <p>Principe corps, pagaie, bateau</p>
--	--

CHAPITRE 6 – PLAN DU COURS

Ce plan de cours n'inclut pas les procédures spécifiques des différentes entreprises, il contient seulement le contenu de la formation pratique (Guide de radeau pneumatique EVQ). Il est conseillé d'adapter ce plan de cours en fonction des particularités de sa propre compagnie, tout en intégrant l'entièreté des concepts ci-dessous. Il est recommandé de commencer la formation avec les futurs guides en leur offrant de vivre l'activité comme participant(e), la formation des participant(e)s saute cette première étape et commence le deuxième jour. La partie pratique de la formation se fera sur la terre ferme, sur l'eau ainsi que dans des rapides qui reflètent le niveau de la formation.

Camp de base (Intérieur)	Camp de base (Extérieur)	Sur le bord de la rivière	Sur l'eau
-----------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------

Debut du niveau 1 et cours de pratiquant

Jour 1	7H
N/A	Présentation de l'équipe et de la base d'opération
	Transition vers l'eau
N/A	Descente pour faire vivre l'expérience client
Lunch	
30 min. Base d'opération	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Accueil des participant(e)s - Convention de participation - Discours d'accueil - Habillement des participant(e)s
N/A	Présentation de l'équipement
1h	Lecture du plan d'urgence et du plan de gestion des risques de l'entreprise
1h	Retour sur le cours en ligne et réponse aux questions
30 min.	Debriefing

Début de cours de pratiquant

Jour 2	7H
30 min.	Briefing
1h Extérieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente <ul style="list-style-type: none"> - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
15 min. Extérieur	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Discours de préparation générale
	Transition vers l'eau
10 min. Bord de la rivière	Position dans l'embarcation <ul style="list-style-type: none"> - Position participant(e) - Position du guide

30 min. Sur l'eau	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Enseignement des commandes - Discours avant rapide
	Lunch
1h Sur l'eau	Coup de pagaie (classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Propulsion - Rétropulsion - Appel - Écart
2h sur l'eau	Introduction au manœuvres (classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Ligne droite - Tourner - Arrêter l'inertie - Coup gouvernail
30 min. Sur l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau - Remise en fonction d'une embarcation
	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Jour 3	8H
30 min.	Briefing
1h Extérieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente <ul style="list-style-type: none"> - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
30 min. Extérieur	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Discours de préparation générale
	Transition vers l'eau
30 min. Sur l'eau	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Enseignement des commandes - Discours avant rapide - Discours d'activité spécifique
1h30 Sur l'eau	Introduction aux manœuvres (classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
1h Sur l'eau	Pratique des manœuvres (classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
	Lunch
1h30 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant

	- Bac avant
1h30 Sur l'eau	Pratique <ul style="list-style-type: none"> - Lancer de sac à corde - Nage
	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Fin du niveau 1 et cours de pratiquant

Jour 4	8h
30 min.	Briefing
30 min. Exterieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente <ul style="list-style-type: none"> - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
15 min. Exterieur	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Discours de préparation générale
	Transition vers l'eau
15 min. Sur l'eau	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Enseignement des commandes - Discours avant rapide - Discours d'activité spécifique
30 min. Sur l'eau	Introduction au coup de pagaie <ul style="list-style-type: none"> - Appel par incidence - Écart par incidence
1h Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
1h Sur l'eau	Introduction au manœuvres (suite) <ul style="list-style-type: none"> - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
15 min.	Sécuriser son embarcation à la rive
	Lunch
1h45 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (classe III) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
2h Sur l'eau	Pratiques des manœuvres (suite) (classe I-II) <ul style="list-style-type: none"> - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
30 min. Sur l'eau	Remise en fonction d'une embarcation

	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Jour 5	8h
	Briefing
30 min. Exterieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente <ul style="list-style-type: none"> - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
15 min. Exterieur	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Discours de préparation générale
	Transition vers l'eau
15 min. Sur l'eau	Préparation des participant(e)s pour l'activité <ul style="list-style-type: none"> - Enseignement des commandes - Discours avant rapide - Discours d'activité spécifique
1h45 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (classe III) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
1h Sur l'eau	Pagayer seul une embarcation
	Lunch
1h Sur l'eau	Pagayer seul une embarcation
2h Sur l'eau	Pratique des manœuvres (suite) (rapide classe III) <ul style="list-style-type: none"> - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
15 min. Sur l'eau	Remise en fonction d'une embarcation
	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Fin du niveau 2

Jour 6	8h
15 min.	Briefing
30 min. Exterieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente <ul style="list-style-type: none"> - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
	Transition vers l'eau
1h15 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe IV) <ul style="list-style-type: none"> - Entrée de courant - Sortie de courant

	- Bac avant
1h15 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (suite) (rapide classe IV) - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
	Lunch
45 min. Bord de la Riviere	Décravater une embarcation sans SAM (Démonstration au sec)
45 min. Sur l'eau	Pagayer seul une embarcation (rapide classe IV)
1h15 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe IV) - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
1h Sur l'eau	Pratique des manœuvres (suite) (rapide classe IV) - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Jour 7	8h
15 min.	Briefing
30 min. Exterieur	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente - Gonflage de l'embarcation - Inspection de l'équipement - Transport de l'embarcation
	Transition vers l'eau
1h30 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe IV) - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant
1h30 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (suite) (rapide classe IV) - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
	Lunch
1h15 Sur l'eau	Pratique (rapide classe III) - Lancer de sac à corde - Nage (rapide classe IV)
1h15 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (rapide classe IV) - Entrée de courant - Sortie de courant - Bac avant

1h15 Sur l'eau	Pratique des manœuvres (suite) (rapide classe IV) <ul style="list-style-type: none"> - BAC arrière - Lettre à la poste - Surf
	Transition vers la base
30 min.	Debriefing

Suite à la formation pratique, les futurs guides pourront commencer à se pratiquer entre eux sous la supervision d'un(e) chef(fe) de voyage ou d'un(e) guide senior. Ils pourront également commencer à faire des stages avec de vrais clients sous la tutelle d'un(e) guide certifié(e). Pour le niveau 1, les guides pourront avoir leurs propres clients avec leur embarcation, sans avoir de ratio d'encadrement.

CHAPITRE 7 : FICHES TECHNIQUES

Camp de base (Extérieur)	Préparation d'une embarcation et du matériel pour une descente	Durée : 1h
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer une embarcation pour une descente commerciale • Préparer et attacher sécuritairement le matériel nécessaire pour un voyage commerciale 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Cours en ligne 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les tubes transversaux • Vérifier que l'embarcation ne perd pas d'air • Bien gonfler l'embarcation (pression équivalente dans chaque tube) • Attacher le matériel sécuritairement • Attention au soleil et à la chaleur 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcations (raft) • Pompe • Matériel de groupe de l'entreprise (trousse,SAM,etc...) 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Simuler une préparation de matériel pour une descente. ☒ Démontrer les étapes au futur guide et les faire pratiquer en équipe par la suite. 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p>La préparation du matériel est une étape essentielle pour l'activité. On doit s'assurer que le matériel est fonctionnel et bien ajusté pour la descente.</p> <p><u>Gonfler l'embarcation</u></p> <p>Utiliser une pompe adaptée pour gonfler un radeau pneumatique. Lors du gonflement, il est important de bien répartir l'air dans chaque compartiment, gonfler les tubes en alternance. De cette façon, vous vous assurez qu'il n'y a pas une trop grande pression dans l'une des cloisons. Gonfler selon la pression recommandée par le fabricant.</p> <p>Lors du gonflement et des manipulations, assurez-vous que votre embarcation est sur une surface propice (gazon, tapis, bois, etc.), évitez si possible le sable et les roches.</p> <p>Attention au soleil et à la chaleur, une longue exposition à ces éléments pourra exploser une de vos cloisons.</p> <p>Prendre note que lorsque le bateau entrera en contact avec l'eau (le froid), la pression réduira quelque peu.</p> <p>Une embarcation bien gonflée réduira les chances de cravater et de chavirer. De plus, elle réagira plus fermement lors des manœuvres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étendre l'embarcation au sol 		

- Gonfler le plancher
- Gonfler de façon égale tous les tubes
- Vérifier les tubes transversaux, la ligne de vie et les anneaux en D
- Attacher l'équipement dans l'embarcation

Préparer le matériel

Concepts à expliquer et démontrer :

- Protection du matériel. Utilisation de contenants étanches.
- Bien fixer le matériel sur l'embarcation avec des systèmes d'attache solides et permettant de se barrer. Sangles, mousquetons à vis ou autres.
- Sensibilisation face aux risques de coincement de membre.

Camp de base (Extérieur)	Transport d'une embarcation	Durée : 15min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir une des techniques de transport d'une embarcation • Expérimenter les techniques de transport 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer une embarcation pour une descente 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Santé et sécurité au travail • Communication et synchronisation lors du levage • Prioriser les équipes de 4 ou 6 • Ne pas frotter ou traîner l'embarcation au sol 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer le transport • Pratiquer en équipe de 4 et de 6 	<u>Matériel didactique</u>	
<u>Contenu</u> <p>S'assurer que l'embarcation est gonflée adéquatement. Il est préférable de transporter l'embarcation avec un minimum de 3 ou 4 personnes. (Recommandation CNESST : 25 KG par personne)</p> <p><u>Transport "en valise"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se répartir sur les côtés de l'embarcation • Fléchir les genoux, dos droit pour forcer correctement • Agripper la ligne de vie • D'un mouvement coordonné, soulever l'embarcation au niveau des cuisses <p><u>Transport au-dessus de la tête</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se répartir sur les côtés de l'embarcation face à face avec une autre personne • Fléchir les genoux, dos droit pour forcer correctement • Agripper la ligne de vie • D'un mouvement coordonné, soulever l'embarcation au-dessus de la tête • Placer ses mains sous le tube extérieur 		

- Ne pas déposer l'embarcation sur la tête

Déposer l'embarcation au sol

- D'un mouvement coordonné, descendre l'embarcation à l'épaule
- Attraper la ligne de vie
- Descendre l'embarcation au sol à l'aide de la ligne de vie

Camp de base (Extérieur)	Transport d'embarcations par véhicule	Durée : 15 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Attacher sécuritairement les embarcations pour un transport routier • Comprendre les risques reliés à la manutention de charge et le transport routier 		<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Transport d'une embarcation
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Santé et sécurité au travail • Bien positionner l'embarcation pour le transport routier selon le code de la route • Valider le système d'attache 		<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcations • Remorque / véhicule • Sangle d'attache • Barre de serrement (si le système en nécessite)
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Explication et démonstration d'un arrimage d'embarcations sur le mode de transport choisi ∄ Pratiquer en équipe de 2 ∄ Attacher des radeaux à une remorque ou un véhicule 		<u>Matériel didactique</u>
<u>Contenu</u> <p><u>Santé et sécurité au travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication rigoureuse lors de la superposition des embarcations • Ne pas monter à plus de 3m sans être protégé contre la chute <p><u>Positionnement des embarcations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une remorque, bien équilibrer la charge sur les essieux • Sur un toit d'autobus ou de véhicule, utiliser un porte bagage solide • Empiler les embarcations en fonction de leur longueur et largeur. La pile doit être droite. La hauteur totale par rapport au sol doit être moins de 4,15m <p><u>Valider le système d'attache</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des sangles adaptées à la charge selon les recommandations du fabricant. Favoriser l'utilisation de sangles à cliquet • Passer les sangles par-dessus les radeaux. Ne pas utiliser les anneaux en D. • Mettre sous tension les sangles 		

- S'assurer de la propreté du système en vérifiant les points d'ancrage, l'intégrité de la sangle et en enlevant toute torsion dans la sangle

Camp de base (Interieur) / Sur l'eau	Préparation des participant(e)s pour l'activité (Chaîne de communication du risque)	Durée : 45min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les éléments importants des discours de sécurité • Mémoriser les discours de sécurité • Transmettre l'information de façon juste aux participant(e)s 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les éléments importants à transmettre aux participant(e)s • Créer un environnement propice au transfert d'information • Adapter son discours à sa clientèle • Comprendre tous les discours. Maitriser ceux que la personne guide pourrait être amené à faire (selon l'entreprise) 	<u>Matériel requis</u>	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Écouter les différents discours effectués par les guides d'expérience, discuter des éléments importants ∄ Faire pratiquer les futurs guides le plus possible, varier le type de clientèle pour adapter le discours ∄ Pratiquer jusqu'à l'atteinte d'un niveau suffisant. 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • Discours d'accueil : <ul style="list-style-type: none"> ○ Formulaire de reconnaissance et acceptation des risques • Discours de préparation générale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pagaie, sac à corde, casque, veste de flottaison • Discours des commandes <ul style="list-style-type: none"> ○ Pagaie ○ Embarcation • Discours avant les rapides <ul style="list-style-type: none"> ○ Pagaie ○ Embarcation • Discours d'activité spécifique <ul style="list-style-type: none"> ○ Luge ○ Sac à corde ○ En fonction de l'activité offerte 	
<u>Contenu</u> <p><u>Discours d'accueil</u> :</p> <p>Vise à informer la personne qui participe à l'activité à venir. Le but est de créer un premier contact amical, rassurant mais honnête quant à la nature de l'activité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de l'entreprise et de l'activité • Présenter les risques inhérents à l'activité et valider l'acceptation par chacun des participant(e)s • Récolter de l'information sur l'état de santé des participant(e)s 		

Discours de préparation générale :

Vise à préparer concrètement les participant(e)s aux éventualités sur la rivière. A également pour but de donner les consignes claires par rapport au comportement attendu des participant(e)s.

- Les comportements à adopter (Garder son calme en tout temps, éviter de lâcher le T de pagaie, ne pas placer ses pieds au fond de la rivière, etc.)
- Les consignes sur l'équipement (garder le tout attaché tout au long de la descente, ne pas enlever son casque, etc...)
- La séquence de sauvetage (accrocher la corde, tendre une pagaie, nager, sac à corde, embarcation de sécurité, chavirement)
- Scénarios spécifiques selon l'environnement et le niveau d'eau

Discours des commandes :

Vise à enseigner le positionnement dans le bateau et les différentes commandes utilisées lors de la descente.

- Démontrer et tester la position et l'ancrage dans le bateau
- Expliquer les différentes commandes
- Expliquer les stratégies pour avoir un équipage efficace (travail d'équipe, pagayer ensemble, etc...)
- Démontrer comment récupérer une personne tombé à l'eau

Discours avant les rapides :

Vise à préparer la personne qui participe au rapide qui s'en vient et de rappeler le comportement à adopter

- Le nom du rapide
- Les manœuvres à faire dans le rapide
- Ou nager en cas de chute à l'eau

Discours d'activité spécifique :

Vise à offrir les explications nécessaires lors des activités nautiques prévues pendant le voyage, s'il y a lieu

- Donner des directives claires sur le déroulement
- Faire un ou des exemples
- Assurez-vous de mettre de la sécurité en place.

Sur le bord de la rivière	Position dans l'embarcation	Durée : 15 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une position solide dans l'embarcation qui diminue les risques de blessure 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • 3 points d'appui (indépendant) en tout temps • Adapter sa position en fonction de l'intensité • Toujours avoir la pagaie dans l'eau 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Pratiquer la position ∄ Essayer de se mettre la tête dans l'eau tout en étant ancré ∄ Se bousculer doucement pour simuler l'intensité des vagues dans les rapides 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p><u>Client :</u> Une bonne position permet au participant(e) d'être en confiance et de rester stable lorsque l'embarcation descend les rapides. De plus, s'ils sont solidement positionnés, les coups de pagaie qu'ils feront seront plus efficaces.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir les deux fesses sur le tube extérieur • Être assis face à l'avant du bateau • 3 points d'appui (indépendant) et le pied arrière à côté sur le tube transversal arrière • NE JAMAIS coincer complètement le pied pour éviter qu'il y ait risque de blessure en cas d'hyperextension ou forte rotation de la jambe <p><u>Guide :</u> La personne guide doit adopter une position stable afin de diminuer les risques de chute à l'eau ou de blessures à long terme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être assis à l'arrière du bateau • Avoir le pied avant ancré sous le dernier tube transversal et le deuxième pied à l'arrière, un genou dans l'autre. • 3 points d'appui (indépendant) • Avoir les deux fesses sur le tube du côté bordé • Être stable dans la position guide • Utilisation de tout le corps pour effectuer les coups de pagaie • Utilisation d'appuis au besoin • Utilise l'approche corps, pagaie, bateau 		

- NE JAMAIS coincer complètement le pied pour éviter qu'il y ait risque de blessure en cas d'hyperextension ou forte rotation de la jambe

Sur l'eau	Coup de pagaie (propulsion et rétropropulsion)	Durée : 1h
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Faire une propulsion/ rétropropulsion efficace 		<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Pale entièrement dans l'eau ● Pagaie droite (propulsion) ● Mouvement du tronc 		<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcations ● Pagaie
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Démonstrations d'une bonne technique ∄ Coaching et correction immédiate et régulière ∄ Faire des courses entre deux embarcations. 		<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A
<u>Contenu</u> <p><u>Propulsion :</u> Faire aller l'embarcation vers l'avant</p> <p>Position de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pagaie verticale ● Tranche perpendiculaire aux tubes extérieurs ● Sollicitation des abdominaux (pas des bras) ● Pale entièrement dans l'eau <p>Le planté :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insertion de la pale à la hauteur des genoux ● Pale toujours perpendiculaire aux tubes extérieurs <p>Phase active :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Légère rotation du tronc en tirant vers l'arrière ● Les coudes sont légèrement pliés ● Le mouvement du tronc limite le mouvement des bras ● Relâchement du coup à la hauteur des hanches 		

Recouvrement :

- Recouvrement aérien
- Retour du tronc en position neutre
- Face propulsive de la tranche vers le ciel

Rétropulsion :

Faire aller l'embarcation vers l'arrière

Position de départ :

- Pagaie horizontale ou légèrement anglée, pale à plat sur l'eau. Les 2 mains au-dessus de l'eau
- Tranche perpendiculaire aux tubes extérieurs
- Sollicitation des abdominaux (pas des bras)
- Tronc droit

Le planté :

- Insertion de la pale légèrement derrière les hanches
- Prend appui sur le tube extérieur, coudes fléchis

Phase active :

- Légère rotation du tronc en poussant vers l'avant
- Le mouvement du tronc limite le mouvement des bras
- Relâchement à la hauteur des genoux

Recouvrement :

- Recouvrement aérien
- Retour du tronc en position neutre

Sur l'eau	Enseignement des commandes	Durée : 15min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir enseigner les commandes aux participant(e)s 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Parler fort • Repérer les difficultés des participant(e)s et les corriger • Adapter sa stratégie pour atteindre un niveau de performance suffisant 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcations • Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Pratiquer les commandes en équipe 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p>Les commandes pour faire bouger l'embarcation sont simples, elles comportent un ou deux mots clés. La personne guide emploiera ces mots pour inciter les participant(e)s à effectuer la commande appropriée. Notez que les mots précis restent à la discrétion de l'exploitant(e).</p> <p><u>Points observables :</u> Voici quelques points menant au succès. Ils ne sont pas obligatoires, mais faciliteront l'apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseignements clairs et concis • Pratique suffisante • Apport pertinent de commentaires et rétroactions aux participant(e)s • Synchronisme des participant(e)s • Faire répéter les commandes aux participant(e)s (optionnel) <p><u>Commandes :</u> Les commandes sont modulables selon la rivière, le niveau d'eau, le degré de difficulté, le groupe, les besoins de l'exploitant(e), etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En position • Avant • Arrière • Stop • Gauche-Arrière/ Droite-Arrière 		

- On tient le bateau
- Tout le monde à gauche/ à droite

Sur l'eau	Coup de pagaie Appel et Écart	Durée : 1h
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Employer les coups de correction pour diriger l'embarcation ● Faire avancer l'embarcation en ligne droite ● Faire tourner l'embarcation à l'aide d'un coup efficace ● Utiliser le coup gouvernail efficacement 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Propulsion et Rétropulsion ● Enseignement des commandes 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Pale dans l'eau en tout temps ● Ajuster l'angle en fonction de la force du courant ● Coups efficaces ● Forcer avec les abdominaux 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcation ● Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Démonstrations d'une bonne technique ☞ Coaching et correction immédiate et régulière ☞ Pratiquer en eau calme avant les rapides <ul style="list-style-type: none"> ○ Aller en ligne droite ○ Arrêter l'inertie ○ Coup gouvernail ☞ Pratiquer en eau vive de manière progressive 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	

Contenu

Les coups utilisés par la personne guide pour diriger l'embarcation sont l'appel et l'écart. Ces deux coups de pagaie permettent à la personne guide de donner l'angle voulu au bateau, de le diriger et d'effectuer des manœuvres pour naviguer les rapides.

Points généraux :

Quelques points observables et stratégies afin d'augmenter le succès et diminuer les blessures

- Garder la pale de la pagaie dans l'eau de façon passive lorsqu'un coup actif n'est pas nécessaire.
- Les coups actifs sont faits pendant la phase de recouvrement des participant(e)s pour diminuer l'effet d'ancrage, ou après un arrêt des coups de pagaie.
- Un coup efficace commence par un bon ancrage dans le bateau.

L'appel :

Consiste à amener le derrière du bateau vers le côté bordé, tournant ainsi l'embarcation du côté opposé. L'objectif est de pivoter le bateau sans le faire avancer.

Position de départ :

- Coup perpendiculaire aux tubes extérieurs
- Pagaie verticale
- Pale immergée
- Tronc légèrement sortie du bateau (avoir les coudes au-dessus du tube extérieur)
- Bras supérieur en extension, coude légèrement fléchi
- Bras inférieur avec le coude plié à 90

Phase active :

- Rotation du tronc pour faire face à son travail
- Pale parallèle au côté du bateau
- Utilisation des abdominaux et des muscles de bas de corps pour amener le bateau vers la pagaie avec son ancrage
- La pale devrait tirer l'eau sous le tube extérieur

Recouvrement :

- Sortie de la pale en arrière sur la tranche
- Recouvrement aérien
- Retour du tronc en position neutre

L'écart :

Consiste à éloigner le derrière du bateau du côté bordé, tournant ainsi l'embarcation du côté de la personne guide. L'objectif est de pivoter le bateau sans le faire reculer.

- Tourner le tronc pour faire face à l'eau
- Insérer votre pale dans l'eau, parallèle au bateau
- Accoter votre manche sur le tube extérieur
- Tirer sur votre poigné en T et pousser sur votre main mouillée, pour faire un effet de levier
- Assurez-vous d'avoir l'entièreté de votre pale dans l'eau

Position de départ :

- Manche de la pagaie appuyé sur le tube extérieur
- Pale immergée profondément, parallèle au tube extérieur
- Pagaie légèrement anglée en début de manœuvre
- Avant-bras inférieur appuyé sur le tube extérieur, main supérieure aussi loin que possible vers l'extérieur

Phase Active :

- Rotation du tronc pour faire face au travail
- Utilisation du tube extérieur comme levier
- Ramener la main supérieure vers l'intérieur du bateau en faisant une torsion du tronc
- Utiliser la face passive de la pale pour pousser l'eau

Sortie :

- Tourner la main supérieur (pouce vers le haut)
- Sortie de la pale sur la tranche

Recouvrement :

- Sortie de la pale sur la tranche
- Recouvrement aérien sur la tranche
- Retour du tronc en position neutre

Sur l'eau	Coup de pagaie L'appel par incidence et l'écart par incidence	Durée : 1h
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser l'incidence pour faire des traverses de courants 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Coup de pagaie (appels, écarts) 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Pale immergée en tout temps ● Forcer avec les abdominaux 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcation ● Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Coaching et pratiques en équipe, puis correctifs. ∄ Traverses de courant faible d'un contre-courant à l'autre en essayant différents angles dans la pale ∄ Installer un système de bateau sur ligne fixe dans une veine de courant et expérimenter l'incidence 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<p><u>Contenu</u></p> <p>Les manœuvres par incidences se font en utilisant la force du courant donner un angle au bateau et le maintenir lors d'une manœuvre. Les incidences peuvent être combinées à certaines manœuvres comme les BAC, les lettres à la poste et les surfs.</p> <p><u>Écart par incidence :</u></p> <p>Position de départ maintenue lors de la manœuvre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Position de pale neutre ● Pale immergée ● Pagaie en angle ● Maintien de l'angle de la pagaie de façon dynamique sans faire de rétroimpulsion ● Le corps et le regard s'orientent vers la manœuvre <p><u>Appel par incidence :</u></p> <p>Position de départ maintenu lors du coup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Position de pale neutre ● Pale immergée ● Pagaie verticale ● Maintien de l'angle de la pagaie de façon dynamique sans faire de rétroimpulsion 		

- Le corps et le regard s'orientent vers la manœuvre

Sur l'eau	Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau	Durée : 15 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Employer la bonne technique pour se hisser à bord de l'embarcation à partir de l'eau 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre son temps • Se mettre en aval du radeau dans le courant 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Pagaie • Flip line 	
<u>Activités d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∅ Pratique des multiples techniques possibles 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<p>Contenu</p> <p>L'auto-sauvetage est une des principales compétences à maîtriser dans une optique de gestion des risques.</p> <p><u>Technique du pull-up :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les mains de chaque côté d'un anneau en D latéral • Se placer sur le ventre et battre des jambes • Faire un "pull-up" pour se hisser le ventre sur le tube • Compléter l'auto-sauvetage en se montant complètement dans le bateau <p><u>Technique de la pagaie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coincer sa pagaie dans la ligne de vie et se créer ainsi une marche pour se hisser dans le bateau <p><u>Technique de la flip line :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Attacher une flipline sur un anneau en D • D'une main, attraper la ligne de vie. De l'autre main, coincé la flipline entre la main et la ligne de vie • Ajuster la longueur de la demi « loop » • Utiliser la demi « loop » pour installer le pied à l'intérieur et se hisser dans le bateau. 		

Sur l'eau	Manœuvres	Durée : 1h30
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Diriger l'embarcation dans le courant 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Propulsion et Rétropulsion • Appel et Écart • Enseignement des commandes 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anticiper • Arrêter l'inertie • Changer l'angle en fonction de la force du courant • Maintenir le bon angle lors du déplacement 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pagaie • Embarcation 	
<u>Activités d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Démonstrations sur l'eau et explications avec maquettes ou dessins ☞ Coaching et rétroaction lors de manœuvres en eau vive ☞ Pratique des manœuvres dans un petit rapide avec contre-courants francs et accessibles ☞ Installation d'un bateau sur ligne fixe pour expérimenter l'effet du courant sur le bateau et la pagaie. ☞ Guider en rotation les rapides avec ses pairs. 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • Images et tableau pour dessiner 	
<u>Contenu</u> <p>La maîtrise des différentes manœuvres constitue le cœur du métier de guide de rafting.</p> <p><u>Entrée dans un contre-courant :</u> Manœuvre permettant de sortir du courant pour se stationner dans un contre-courant, que ce soit à la suite d'une traverse ou pour se s'arrêter pendant la descente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticiper • Créer de l'inertie • Percer la ligne de cisaillement entre 45 et 90 degrés avec le courant • Laisser le bateau tourner sur un point de pivot de manière à faire face à l'amont de la rivière • Arrêter l'inertie (contre coup) et stabiliser l'embarcation <p><u>Sortir d'un contre-courant :</u> Manœuvre permettant de reprendre la descente suite à un arrêt ou d'aller rejoindre un autre contre-courant adjacent.</p>		

Il est possible de sortir d'un contre-courant de 3 façons différentes. La technique employée sera choisie selon l'endroit où l'on veut se retrouver sur la rivière, la prochaine manœuvre à faire, etc. Les options sont de faire un bac avant ou arrière, se laisser tourner sur la ligne de cisaillement ou de simplement quitter par l'aval.

Option bac avant / arrière :

- Voir la manœuvre « bac avant » ci-bas

Option tourner sur la ligne de cisaillement :

- Créer de l'inertie
- Percer la ligne de cisaillement entre 30 et 45 degrés selon la force du courant
- Maintenir l'angle pendant le déplacement jusqu'au point latéral désiré
- Laisser tourner l'embarcation en contrôle

Option quitter par l'aval du contre-courant :

- Créer de l'inertie vers l'aval
- Rejoindre le courant

Le BAC avant:

Manoeuvre permettant de faire une traverse de courant sans descendre dans la rivière.

- Pointer l'avant du radeau vers l'amont et vers la rive à atteindre
- Ajuster l'angle de 30 à 45 degrés en fonction de la force du courant et de la trajectoire, et laisse le bateau se faire transporter par la force du courant.
- Au besoin, demander une propulsion pour maintenir la position de l'embarcation.

Sur l'eau	Remise en fonction d'une embarcation	Durée : 15 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Expérimenter un chavirement ● Employer la bonne technique pour remettre en fonction une embarcation 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarquer dans son embarcation à partir de l'eau 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Se mettre en aval de l'embarcation ● Prendre son temps ● Compter les participant(e)s ● Faire un signe à son équipe (établir contact) 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcation ● Pagaie ● Sangle (flip line) 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Pratique de la remise en fonction en eau calme ☒ Compétitions en équipe et seul de remise en fonction en eau calme ☒ Chavirement de l'embarcation dans un petit rapide avec eau profonde 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<u>Contenu</u> <p>Le chavirement involontaire fait partie des risques du rafting. Dans une optique de bonne gestion des risques, le guide doit être en mesure de garder son calme lors d'un chavirement et rapidement remettre en service son bateau puisque celui-ci agit comme plateforme de sauvetage qui permettra d'effectuer un sauvetage efficace de ses participant(e)s. Malgré le fait que les chavirements volontaires sont à proscrire, il est important de pratiquer la manœuvre dans un environnement contrôlé.</p> <p>Voici la séquence à suivre pour remettre en fonction une embarcation à la suite d'un chavirement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Monter sur l'embarcation à l'envers par une des pointes ou à l'aide des trous ● Attacher une "flip line" sur l'anneau en D au milieu du tube extérieur ou passer une poignée en T dans l'anneau au milieu du tube extérieur ● Donner des indications aux personnes à l'eau et aux collègues ● Vérifier de ne pas retourner l'embarcation sur une personne ● Retourner l'embarcation à l'aide d'un contrepoids ● Se protéger la tête en tombant ● Prendre la ligne de vie à deux mains ● Mettre les mains de chaque côté de l'anneau en D ● Utilisation des jambes pour créer une inertie ● Faire un "pull-up" pour se hisser le ventre sur le tube 		

OÙ

Utilise une pagaie passer dans la ligne de vie pour se hisser sur l'embarcation

- Décompte des personnes à l'eau et communication

Pour faciliter le tout, aligner l'embarcation parallèle au courant ou bien placer vous en aval du bateau, pas en amont.

Sur l'eau	Pagayer seul une embarcation	Durée : 15 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter la descente d'une embarcation sans passager • Comprendre la navigation fine et l'utilisation du courant à son avantage 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir fait une descente sur la section 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler avec le courant • Se déplacer dans l'embarcation selon les besoins 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Descente d'un rapide à deux ☒ Descente d'un rapide seul 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p>À la suite d'une mauvaise manœuvre ou d'un chavirement involontaire, il est possible que la personne guide doive diriger l'embarcation seule. Le bateau ne génère pas beaucoup de vitesse, il faut donc travailler avec le courant et les obstacles de la rivière pour mener son embarcation à bon port.</p> <p><u>Technique du canoteur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se positionner sur le côté de l'embarcation, bien ancré dans les tubes transversaux • Utiliser les appels, écarts et propulsion <p><u>Technique à la pointe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se positionner à la pointe de l'embarcation, à genou au fond du bateau, le ventre sur le tube extérieur • Utiliser les appels 		

Sur l'eau	Manœuvres (suite)	Durée : 1h30
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Diriger l'embarcation dans le courant avec des manœuvres avancées • Raffiner sa technique, sa lecture de rivière et son contrôle de l'embarcation 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction aux manœuvres • Propulsion et Rétropulsion • Appel et écart • Enseignement des commandes 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anticipation • Angle • Vitesse • Travailler avec le courant • Contrôle de l'embarcation 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Pagaie 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Pratique des différentes manœuvres dans un rapide. ☒ Réalisation d'un parcours test 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p><u>Le BAC Arrière :</u> Le bac est arrière est la même manœuvre que le BAC avant mais effectué en rétropulsion. Il sert à éviter des obstacles de dernière minute et faire des déplacements latéraux dans la rivière sans nécessiter de prendre le temps de tourner le bateau vers l'amont.</p> <p><u>Lettre à la poste :</u> Similaire à un bac avant ou arrière. Manoeuvre qui consiste à utiliser une vague pour faire un déplacement latéral. Utilise les coups de pagaie par incidence pour effectuer la manœuvre, et minimise l'utilisation de propulsion.</p> <p><u>Le surf :</u> Le surf consiste à faire porter l'embarcation sur le dos d'une vague, d'un rouleau ou d'un trou a rappel de façon contrôlée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionner l'embarcation dans un contre-courant à côté de la vague. 		

- Créer de l'inertie pour atteindre la vague et bien barrer l'embarcation avec un coup de pagaie actif ou par incidence (appel ou écart)
- Effectuer les correctifs pour rester en place (propulsion, rétropulsion)

Sur l'eau	Embarquer un(e) participant(e) tombé à l'eau	Durée : 10 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Employer la bonne technique pour embarquer un(e) participant(e) qui est tombé à l'eau • Éviter les blessures au dos 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas forcer avec le dos, utiliser les jambes • Agripper les sangles d'épaules du VFI de la personne à l'eau 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Participant(e) 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Démonstration de la technique ☒ Pratique en eau calme ☒ Pratique en eau vive 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p>Cette responsabilité revient au guide. Toutefois, il est souhaitable d'enseigner la manœuvre aux participant(e)s afin d'accélérer le résultat.</p> <p><u>Démonstration et pratique de récupération d'un nageur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inciter la personne à l'eau à s'approcher et à agripper le bateau • Sécuriser sa pagaie dans le bateau • Se placer face à la personne, les deux genoux sur le tube extérieur • Prendre la personne par les bretelles du VFI (avec les deux mains) • Hisser la personne dans le bateau en utilisant les jambes et le poids de notre corps 		

Sur l'eau	Sécuriser l'embarcation à la rive	Durée : 10 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les techniques pour sécuriser son embarcation sur la rive 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • En cas de doute, attacher l'embarcation à un point solide 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcation • Corde 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Apprentissage de différents nœuds ∄ Pratique sur la terre ferme et en rivière 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Contenu</u> <p><u>Différentes stratégies selon l'instabilité de l'environnement, le type de berge, la force du courant et l'urgence d'attacher le bateau :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter son embarcation sur la rive en s'assurant qu'elle ne traîne pas dans le courant. • L'attacher à un ancrage fixe à l'aide d'une corde de bosse avec l'une des méthodes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Nœud coulant gansé ○ Nœud de chaise ○ Noeud de bout de corde ou coinçeur pour coinçer la corde dans une fissure de roche 		

Sur l'eau	Surf involontaire	Durée : 1h
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser les techniques appropriées afin de sortir un raft surfant dans un rouleau 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> Lecture de rivière avancée Position dans le bateau, techniques, manoeuvres 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> Gestion du stress Bien barrer le bateau lors de surf frontal Déplacement du poids vers l'aval lors de surf latéral Différentes techniques d'évacuation/sauvetage des participant(e)s 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> Embarcation Pagaie Équipe secondaire positionnée pour le sauvetage 	
<u>Activités d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Vivre un surf de façon volontaire dans un rouleau de faible intensité, guidé par l'instructeur.trice ∄ Surfer un rouleau de faible intensité en petites équipes, guidé par les apprenant(e)s ∄ Maintenir un raft en surf frontal ∄ Faire pivoter un raft dans un rouleau (frontal / latéral) ∄ Vivre un chavirement dans un rouleau (optionnel) 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> N/A 	
<u>Contenu</u> <p>Vivre un surf de façon volontaire afin de préparer l'apprenant(e) aux risques d'en vivre un involontaire fait partie des éléments finaux de la formation.</p> <p><u>Gestion du stress :</u></p> <p>Approche :</p> <ul style="list-style-type: none"> Activités faites en fin de formation Approche graduelle. Non obligatoire lors de la formation. Doit cependant être validé avant que l'apprenant(e) complète son examen. L'apprenant(e) démontre un calme et un contrôle lors de la manoeuvre <p><u>Surf frontal :</u></p> <p>Utilisation des techniques et manoeuvres apprises au préalable :</p> <ul style="list-style-type: none"> Position solide du guide dans le bateau 		

- Pagaie dans l'eau
- Appels et écarts par incidence et/ou actifs selon le besoin
- Bonne utilisation des commandes pour protéger les participant(e)s (gauche/droite, tient le bateau)
- Bonne utilisation des commandes pour sortir le bateau sans aide extérieure

Surf latéral :

Utilisation des techniques et manoeuvres apprises au préalable :

- Position solide de la personne guide dans le bateau
- Déplacement des participant(e)s vers l'aval
- Anticipe la rotation du bateau
- Maintien du T de pagaie en tout temps

Évacuation / sauvetage des participant(e)s :

Respect de l'approche échelonnée et du concept de simplicité-rapidité-sécurité

- Consignes claires aux participant(e)s. S'assurer que l'information est comprise.
- Adaptabilité selon l'environnement immédiat et l'analyse des risques
- S'assurer que l'équipe de guides connaissent leur rôle

Expliquer / démontrer / pratiquer une ou des techniques d'évacuation suivantes :

- À l'aide d'un 2e bateau qui remonte par l'aval
- En procédant à un abandon d'embarcation contrôlé et d'une récupération par la rive ou une 2e embarcation
- À l'aide d'une corde lancée de la rive (extrémité corde, sans noeud)

Sur l'eau	Lancer de sac à corde	Durée : 2 heures.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser un sac à corde sécuritairement en contexte de rafting 		<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> N/A
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> Établir un contact avec la personne à l'eau Ne pas enrouler la corde autour d'un membre Ne pas attacher la corde 		<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> Embarcation Sac à corde
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Apprentissage et maîtrise du sac à corde en rivière ∄ Activité de lancers de sac à corde à partir d'une embarcation attachée à la rive. ∄ Activité de lancers de sac à corde à partir de l'embarcation dans une veine de courant profonde, sur une section sans obstacles ou risques apparents. ∄ Apprentissage et maîtrise des lancers secondaires ∄ Pratiquer deux lancer à 40 secondes d'intervalles (scénario à l'examen) 		<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> N/A
<u>Contenu</u> <p>Le sac à corde est un outil primordial pour la personne guide. À la base, cette technique de sauvetage est plus performante lorsqu'elle est utilisée de la rive. Cependant, dans un contexte de rafting, <i>le sac à corde pourrait être utilisé à partir d'une embarcation.</i></p> <p><u>Lancers primaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Cette technique est couverte dans la formation Technicien en sécurité rivière 1 du CSRQ. Voir plus bas.</i> <p><u>Lancers secondaires</u></p> <p>Enseigner et démontrer les techniques suivantes. L'apprenant aura le choix de la technique qu'il préfère.</p> <ul style="list-style-type: none"> À partir du brin mort, placer des boucles de chaque côté de la main et lancer ensuite la corde (technique des oreilles d'épagneul) À partir du sac, placer des boucles de chaque côté de la main et lancer ensuite la corde (technique des oreilles d'épagneul) À partir du brin mort, enrouler la corde en faisant des huit autour du poignet-coude et lancer ensuite la corde (technique des croisés) Remplir le sac vide avec de l'eau et relancer immédiatement le sac en retenant le brin mort 		

Lancer à partir d'une embarcation en mouvement

Avant de lancer un sac à partir de l'embarcation, initiez la séquence de sauvetage. *Parler, tendre, lancer, aller*. Si le nageur est alerte et qu'il n'est pas trop loin, il pourra se rendre à l'embarcation.

ATTENTION, prendre conscience que si on lance un sac à partir d'une embarcation en mouvement, c'est l'embarcation qui ira vers le nageur et non pas l'inverse. De plus, les risques de coincement dans la corde seront multipliés, car elle traînera dans le bateau en mouvement. Également, prendre note qu'il n'y aura pas beaucoup de stabilité pour le lanceur dans l'embarcation.

Le sac pourrait être lancé d'une embarcation en mouvement ou d'une embarcation attachée à la rive. Le lancer par en-dessous ne pourra pas être utilisé dans ce contexte, car les tubes extérieurs sont haut.

- Ne pas lancer de corde si des manœuvres importantes seront à effectuer sous peu
- Établir un contact avec la victime
- Préparer votre équipage
- Bien gérer votre corde dans l'embarcation (ranger là le plus vite possible à la suite de l'intervention)

Complément d'information sur le lancer de sac à corde tiré du TR1 :

- *Choix de site approprié : Sécuritaire pour le lanceur, adhérent, baisser le centre de gravité dans la position*
- *Procédure de lancer (dans l'ordre),*
 - *Ouvrir le sac au maximum*
 - *Tenir le brin mort sans enrouler la corde*
 - *Choix du site*
 - *Prendre une position solide*
 - *Choisir la méthode de lancer selon l'environnement*
 - *Contacte auditif et visuel*
 - *Attende la meilleur trajectoire (un peu en amont à votre portée), être bien vue de la victime*
 - *Confirmer le tire en criant trois fois: corde*
- *Types de lancer (softball, au-dessus, sur le côté)*
 - *Lancer vers le nageur le sac, plus loin que celui-ci*
 - *Pratiquer tous les types de lancer car la situation ne permet pas toujours de faire un type en particulier*
- *Comment attraper la corde (nageur) : Attraper la corde comme si c'était un bâton en prenant soin de ne pas l'enrouler autour de la main.*
- *Position du nageur : se tourner sur le dos la corde sur l'épaule du côté opposé de la rive d'où la corde provient.*
- *Contrôle de la corde (lanceur) : Assurer le nageur en pendule*
 - *Technique de vecteur assisté par une autre personne*

- Assurance Dynamique : en mouvement sur la rive
- Position statique : se préparer à absorber le choc, position base, corde autour de la taille brin mort vers l'aval, être prêt à donner du lousse, pour créer de la friction utiliser des éléments naturels (arbre, rocher etc...)
- Peut-être assurer par une autre personne
- Recharge du sac : En vrac avec petites loupes pour éviter le mélange
- Tires subséquentes : Garder le brin mort en main, puis récupérer la corde pour relancer
 - Méthode spaghetti, ramener la corde à deux mains et laisser tomber à vos pieds
 - Placer un pied sur le brin mort
 - Pour rive dégagée

Sur l'eau	Nage	Durée : 30 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Se déplacer efficacement et sécuritairement à la nage ● Gérer son embarcation à la suite d'un chavirement 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Respect des priorités de sauvetage ● Remettre le bateau en service le plus vite possible ● Être en amont de l'embarcation lors de la nage 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcation ● Pagaie ● Sangle flip line 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Pratiques d'auto-sauvetage ☞ Chavirements volontaires dans un environnement contrôlé et récupérer l'embarcation. 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<u>Contenu</u> <p>La remise en service de l'embarcation est une des grandes priorités de la personne guide puisque son bateau est une plateforme de sauvetage à partir de laquelle on peut procéder à la récupération des personnes à l'eau.</p> <p><u>Sécurité</u></p> <p>Il est préférable de lâcher l'embarcation que se blesser. Il faut prioriser sa propre sécurité.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tenir la corde de vie pour ne pas perdre son embarcation ● Être en amont de l'embarcation ● Remettre le bateau en service le plus vite possible <p>Où</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Monter sur l'embarcation afin de l'utiliser comme bouée ● Pagayer l'embarcation à l'envers au besoin ● Prendre la corde de bosse et nager à la rive, faire penduler l'embarcation 		

Sur le bord de la rivière	Décravater une embarcation sans SAM	Durée : 30 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Connaître les méthodes alternatives au SAM pour décravater une embarcation ● Comprendre les priorités d'intervention en eau vive : simplicité, rapidité et sécurité 		<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Du plus simple au plus complexe 		<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Sac à corde ● Corde de bosse ● Embarcation
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Démonstration sur la rive ☞ Cravater une embarcation et pratiquer les différentes techniques (si possible) 		<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A
<u>Contenu</u> <p>La cravate est un terme utilisé pour décrire une embarcation qui ira envelopper un obstacle fixe dans la rivière. Le courant poussera l'embarcation sur l'obstacle et la tiendra coincée en place. Avant d'utiliser un système d'avantage mécanique, il est possible d'essayer des méthodes plus simples pour dégager l'embarcation.</p> <p><u>Prévention</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Préparer vos participant(e)s à se déplacer vers l'obstacle pour éviter la cravate. ● Utiliser les déplacements de participant(e)s pour "zig-zager" entre les roches ● Si échoué sur un obstacle, faire le "popcorn", déplacer le poids dans l'embarcation pour la libérer <p><u>Avant d'utiliser le SAM</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Attacher une corde sur l'embarcation (ancrage 3 points) et tirer à plusieurs ● Passer la corde de bosse dans un anneau en D et l'utiliser comme levier ● Dégonfler l'embarcation 		

Adaptation pour les embarcations avec rames

Sur l'eau	Propulsion RAMES	Durée : 30min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> Démontrer une technique de propulsion avec rame efficace 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> Utilisation du tronc et des épaules Va et vient du haut du corps 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> Embarcations Rame Cadre Loquet 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Familiarisation avec les rames en eau calme ∄ Progression vers l'eau vive 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> N/A 	
<u>Contenu</u> <p>Il est important d'engager le tronc, le dos, les jambes et les épaules dans les mouvements.</p> <p>Il est possible de faire le coup de pagaie de deux façons :</p> <ol style="list-style-type: none"> En alternance des bras, comme un pédalier de vélo. Les deux bras en même temps. <p>Coup de rame</p> <ul style="list-style-type: none"> Tourner le torse pour que l'abdomen pointe dans la direction de la rame que vous allez mettre à l'eau L'épaule devrait être un peu vers l'arrière et le coude plié. Lever la main pour insérer la rame dans l'eau. Revenir en position initiale en libérant l'énergie de votre corps jusqu'à ce que le bras soit en extension. Pour mettre plus d'énergie dans le coup, pencher le corps vers l'avant Baisser la main pour sortir la rame de l'eau. Répéter les étapes du côté opposé pour faire le coup avec l'autre main 		

- Ne jamais laisser une rame dans l'eau en aval

Position de départ :

- Mains sur les rames à la hauteur des pectoraux
- Légère rotation du tronc vers la rame

Phase active :

- Main dans les airs pour déposer la pale à l'eau
- Utilisation du tronc et des épaules
- Transférer force dans les rames en poussant

Sortie :

- Rotation du tronc et de l'épaule
- Tronc légèrement penché vers l'avant

Recouvrement :

- Main vers le bas à la hauteur du nombril pour sortir la rame de l'eau

Sur l'eau	Rétropulsion RAMES	Durée : 30min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer une technique de rétropulsion avec rame efficace 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des jambes, du tronc et des épaules • Va et vient du haut du corps 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> • Embarcations • Rame • Cadre • Loquet 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Familiarisation avec les rames en eau calme ☞ Progression vers l'eau vive 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> • N/A 	

Contenu

La rétropulsion est très similaire à la propulsion. La rotation du tronc sera la même, la position de départ également. Les deux seules différences sont : le mouvement se fait de l'arrière vers l'avant et on utilisera les jambes pour générer plus d'énergie.

Commencer avec le tronc un peu tourné vers la rame, l'épaule un peu en avant et le bras légèrement tendu. Plantez la rame dans l'eau, tournez le tronc tout en poussant avec les jambes sur le tube transversal devant vous. Le coup devrait se terminer avec les jambes tendues, le corps légèrement vers l'arrière.

Ne jamais laisser une rame dans l'eau en aval

Position de départ :

- Mains sur les rames à la hauteur des pectoraux
- Légère rotation du tronc vers la rame

Phase active :

- Main levée pour déposer la pale à l'eau
- Utilisation du tronc, des épaules et des jambes
- Transférer force dans les rames en tirant

Sortie :

- Rotation du tronc et de l'épaule

- Tronc légèrement penché vers l'arrière
- Jambe en extension

Recouvrement :

- Main vers le bas à la hauteur du nombril pour sortir la rame de l'eau

En tirant sur les deux rames en même temps, il est possible d'arrêter l'inertie du bateau pour le freiner complètement.

Sur l'eau	Tourner l'embarcation RAMES	Durée : 30 min.
<u>Objectifs d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Manipuler les rames de façon à faire tourner l'embarcation efficacement 	<u>Préalable</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<u>Points importants</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisation des jambes, du tronc et des épaules ● Torsion du haut du corps ● Utilisation des rames en même temps 	<u>Matériel requis</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Embarcations ● Rame ● Cadre ● Loquet 	
<u>Activité d'apprentissage</u> <ul style="list-style-type: none"> ∄ Familiarisation avec les rames en eau calme ∄ Progression vers l'eau vive 	<u>Matériel didactique</u> <ul style="list-style-type: none"> ● N/A 	
<p>Contenu</p> <p>Pour faire tourner l'embarcation, il s'agit de faire les techniques de propulsion et de rétropulsion en même temps. D'un bras, on fera une propulsion, de l'autre on fera une rétropulsion. Il est possible également de la faire tourner avec une seule rame, selon l'environnement. Ne jamais laisser une rame dans l'eau en aval</p> <p>Position de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mains sur les rames à la hauteur des pectoraux ● Légère rotation du tronc vers la rame <p>Phase active :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Main dans les airs pour déposer la pale à l'eau ● Utilisation du tronc, des épaules et des jambes ● Transférer force dans les rames en tirant et poussant <p>Sortie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rotation du tronc et de l'épaule ● Tronc légèrement penché vers l'arrière ● Jambe en extension <p>Recouvrement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Main vers le bas à la hauteur du nombril pour sortir la rame de l'eau 		