

Démonstrations techniques incluant des exercices de sécurité en canoë kayak, en rivière de classe III

Le ou la candidate possède le matériel et l'équipement de sécurité adaptés à la pratique et à l'encadrement du canoë ou du kayak.

Démonstrations techniques								
Description de l'épreuve	Attendus de réalisation							
Parcours de slalom en classe III : <i>Le ou la candidate réalise un parcours slalomé en classe III imposé par les évaluateur·rice·eur·s, avec portes à franchir (entre 12 et 15 portes), avec à minima : 1 stop à droite, 1 stop gauche, 1 bac, 1 décalé marqué. Bateau au choix du ou de la candidate. Deux démonstrations. Suite à la première démonstration, le ou la candidate analyse de façon objective sa prestation et propose des remédiations pertinentes si nécessaire (en lien avec les paramètres équilibre, propulsion et direction).</i>	- Le ou la candidate tient son équilibre ; - Maîtrise des gites ; - Angles adaptés aux figures (bacs, reprises) ; - Bon placement des appuis dans les reliefs ; - Pas de coups de pagaies superflus, pas d'actions frénatrices ; - Cohérence et anticipation des trajectoires ; - Maintien de la posture ; - Utilisation du regard et dissociation effective tronc / bassin.							
Eléments techniques évalués : <table><tr><td>• Identifier une trajectoire et la réaliser</td><td>☐ FAVORABLE</td><td>☐ DÉFAVORABLE</td></tr><tr><td>• Naviguer avec aisance en classe III en utilisant les mouvements d'eau</td><td>☐ FAVORABLE</td><td>☐ DÉFAVORABLE</td></tr></table>			• Identifier une trajectoire et la réaliser	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE	• Naviguer avec aisance en classe III en utilisant les mouvements d'eau	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE
• Identifier une trajectoire et la réaliser	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE						
• Naviguer avec aisance en classe III en utilisant les mouvements d'eau	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE						

Mises en situation de sécurité

Conditions de déroulement des exercices de sécurité :

- Le ou la candidate dispose d'un essai pour chaque exercice. Une deuxième démonstration peut être demandée par la commission d'évaluation.
- Le ou la candidate choisit un type de bateau (forme et pagaie simple / double) et réalise l'ensemble des épreuves ci-dessous avec ce bateau.

Les épreuves se déroulent en classe III dès que les conditions le permettent, dans une zone définie par les évaluateur·rice·eur·s le jour de l'épreuve.

Description de l'épreuve	Attendus de réalisation
1 _ Esquimauter par tour complet dans une veine d'eau : <i>Réaliser sans préparation un esquimautage en tour complet avec un objectif de déplacement, en bateau manœuvrier dans un rapide de classe III (limites amont et aval fixées par les évaluateurs).</i>	- Le ou la candidate ne s'aide pas du fond ; - Le bateau se retourne en premier, tête/épaule en dernier ; - Le ou la candidate ne termine pas en appui arrière au fond de l'eau ; - Il·elle enchaîne son esquimautage avec une phase de propulsion et une conduite de trajectoire. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE
2 _ Récupérer un ou une nageuse en difficulté et le·la ramener au bord <i>Prise en charge d'un ou une pagayeuse dans une veine d'eau de classe III suite à son dessalage.</i> <i>Effectuer un parcours défini par les évaluateur·rice·eur·s comportant à minima 1 stop et</i>	- Le ou la candidate donne les consignes adaptées au·à la nageu·r·se ; - Il·elle démontre sa capacité à évoluer en sécurité et à contrôler sa trajectoire ; - Le bateau est adapté à la manœuvre ; - Le ou la nageuse est mis·e en sécurité dans un contre ou sur la berge en fin d'épreuve. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE



1 arrêt final (1 à droite et 1 à gauche). L'exercice est clos lorsque la victime est sur berge ou dans le contre en sécurité.	
3 _ Récupérer du matériel et le ramener au bord : <i>En bateau manœuvrier en veine d'eau de classe III, suite au dessalage d'un ou une pagaieuse, le·la candidat·e ramène une embarcation et une pagaie au bord, sans dépasser une limite aval fixée par les évaluateur·rice·eur·s.</i>	- Le ou la candidate ramène le bateau et la pagaie avant la limite ; - Le matériel est sécurisé et ne peut pas repartir dans le courant ; - Le ou la candidate utilise une stratégie pertinente au regard de la situation. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE
4 _ Effectuer un lancer de corde : <i>Le ou la candidate utilise sa corde personnelle ou prépare une corde qui lui est fournie pour l'épreuve, son couteau est accessible. Il·elle lance la corde depuis le bord à un ou une nageuse en attente situé à environ dix mètres, la technique de lancer est libre. Il·elle ramène ensuite le ou la nageuse sur le bord.</i>	- La corde a atteint sa cible à savoir sur le ou la nageuse ou en dessous à condition qu'il ou elle puisse la récupérer en un mouvement de brasse maximum ; - Les appuis sont stables et solides ; - La corde reste tendue, en veillant à ne pas immerger le ou la nageuse dans l'eau ; - Le ou la candidate tient compte des autres pratiquant·e·s pour ne mettre personne en danger ; - Il·elle n'enroule pas la corde autour de sa taille ni autour du bras ou de quel qu'autre élément de son environnement. Le ou la candidate dispose d'un seul essai. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE