

Démonstrations techniques incluant des exercices de sécurité de nage en eau vive, 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 de la nage en eau vive.

Démonstrations techniques		
Description de l'épreuve	Attendus de réalisation	
Démonstration technique consistant en la réalisation d'un parcours imposé par les évaluateur·rice·eur·s : <i>Sur un parcours de classe III, matérialisé par des portes de slalom, comportant à minima des prises de contre, des reprises, des traversées de courant.</i> <i>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>	- La propulsion est efficace : tempo, changement de rythme, gestuelle adaptée et fluide ; - L'utilisation du flotteur est maîtrisée : gîte, assiette, équilibre ; - Les trajectoires sont maîtrisées et les mouvements d'eau exploités : lecture, anticipation, placement, engagement.	
Eléments techniques évalués : • Identifier une trajectoire et la réaliser • Naviguer avec aisance en classe III en utilisant les mouvements d'eau :	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE
	☐ FAVORABLE	☐ DÉFAVORABLE

Mises en situations 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 son matériel et réalise l'ensemble des épreuves de sécurité de nage en eau vive avec le même matériel.
- 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 avec son flotteur <i>Réaliser sans préparation un esquimautage avec son flotteur en tour complet avec un objectif de déplacement, dans un rapide de classe III (limites amont et aval fixées par les évaluateur·rice·eur·s).</i>	- Le ou la candidate ne s'aide pas du fond ; - Il-elle enchaîne son esquimautage avec une phase de propulsion et une conduite de trajectoire. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE
2_Récupérer un nageur en difficulté <i>Dans une zone définie par les évaluateur·rice·eur·s, le ou la candidate prend en charge un ou une nageuse (sans palme ni flotteur) dans une veine d'eau et réalise un parcours imposé (1 stop, 1 traversée et arrivée dans un contre) défini par les évaluateur·rice·eur·s.</i>	- Le parcours imposé est respecté ; - Le ou la nageuse est mise en sécurité en fin de parcours. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE

3_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. Le ou la candidate lance la corde depuis son flotteur à un ou une nageuse en attente situé à une distance d'environ 5 mètres, la technique de lancer est libre. Il-elle ramène ensuite le ou la nageuse près de lui-elle ou dans un contre-courant.</i>	- La corde a atteint sa cible à savoir sur le ou la nageuse, ou en dessous à condition qu'il-elle puisse la récupérer en un mouvement de brasse maximum ; - Le ou la candidate se stabilise pour réaliser son intervention, 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 nageur-euse-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
4_Nager pour rejoindre une rive ou un contre-courant avant une limite aval définie par les évaluateur-eur-s. <i>Le ou la candidate réalise un parcours à la nage (sans flotteur ni palme) défini par les évaluateur-eur-s dans une veine d'eau de classe III, comportant à minima 1 arrêt à droite, 1 arrêt à gauche, 1 traversée de veine et 1 départ depuis la berge.</i>	- Le ou la candidate adapte sa technique de nage en fonction de la nature du courant ; - Il-elle réalise le parcours imposé en respectant les contraintes de réalisation (arrêts, traversée, départ) ; - La nage est offensive pour rejoindre le contre-courant ; - Le ou la candidate utilise judicieusement une alternance de nage offensive et défensive ; - Les stops sont réalisés en haut des contres. ☐ FAVORABLE ☐ DÉFAVORABLE

Commenté [CL1]: sans flotteur, donc ?