



Fiche de progression

Réaliser et organiser une randonnée nautique en « canot camping » sur des parcours reconnus comme co-leader ou assistant d'un groupe.
Naviguer en canoë ou en kayak de randonnée sur de longues distances en sécurité et avec anticipation et précision dans des conditions de vent ou de franchissement de rapides.

ENJEUX

Niveau de départ

A ce niveau, le pagayeur utilise une embarcation de type manœuvrier ou directeur que ce soit un canoë (mono ou biplace en position arrière) ou un kayak. Il réalise de longs déplacements (plus de 10 kilomètres) en eau calme ou coulante et franchit des rapides d'eau vive. Il assure une propulsion régulière adaptée à un effort long et continu. Il commence à adapter son rythme de pagayage et sa technique aux évolutions du milieu extérieur et pour mieux alterner les phases actives et de récupération. Il sait choisir son embarcation et son matériel en fonction du projet de randonnée et des contraintes du milieu de pratique.

Il est autonome au sein d'un groupe constitué et prend en compte les autres pagayeurs dans sa navigation et dans l'organisation logistique.

Il sait qu'une randonnée doit se préparer mais il maîtrise uniquement certains aspects de sa préparation et de son organisation (choix du matériel, organisation du groupe, prise en compte des niveaux d'eau,...).

Enjeux de progression technique

- > Participer à la programmation des étapes clés d'une randonnée et de la préparation des bivouacs.
- > Choisir et adapter son projet de navigation en prenant en compte ses compétences et les informations recueillies.
- > Participer à l'organisation d'un bivouac et de la vie en groupe.
- > Naviguer sur des plans d'eau ventés et franchir des rapides de classe II.
- > Utiliser des manœuvres précises, dont le col de cygne en canoë.
- > Conserver la glisse du bateau dans toutes les situations.
- > Varier et maîtriser sa cadence de pagayage à différentes allures ou aux différents champs de force pour naviguer sur de longues distances.

Expérience de navigation

Le pagayeur doit avoir réalisé 6 randonnées différentes d'une distance d'au moins 30 kilomètres, dont au moins 2 randonnées avec un bivouac d'une nuit et avoir été confronté aux conditions suivantes :

- vent régulier de force 2 Beaufort,
- navigation sous toutes les allures de vent,
- franchissement de seuils en bateau ou à la cordelle.

Il doit aussi avoir eu une expérience et un vécu en matière camping (feux de camps, cuisine,...).

Autres compétences à acquérir

Le pagayeur connaît les différents matériels utilisés (bateaux et pagaies) et il sait positionner les calages dans les bateaux.

En randonnée, le temps de navigation est long (4 à 6 heures), la notion de confort devient importante et dépend souvent d'une bonne gestion de la logistique. Le pagayeur en connaît tous les éléments et peut progressivement la prendre en charge (chargement de remorque, navette, vêtements secs, ravitaillement, conditionnement étanche, répartition, équilibrage des embarcations...). Il prévoit des itinéraires de repli. Il apprend à connaître les procédures d'alerte et est capable de les mettre en œuvre (VHF, téléphone portable, signaux sonores, etc...).

Le pratiquant de canot camping est progressivement amené à posséder et gérer un matériel fiable et adapté, il prépare une trousse de secours, il navigue et vit en groupe lors des bivouacs en favorisant la coopération de tous. Le pagayeur repère les comportements types de la faune afin de réguler les trajectoires ou les choix des lieux d'embarquement et de débarquement. Il identifie les zones fragiles pour la flore (piétinement) pour réguler le choix des accès à l'eau ou à des lieux de bivouac.

ATTITUDE DU MONITEUR

Le moniteur doit varier les sites de pratique dans l'apprentissage de la randonnée : lac, canal, rivière avec des rapides, rivières d'eaux calmes.

Il maintient des programmes de navigation malgré des conditions difficiles mais fait varier leur durée en fonction des conditions météorologiques.

Il met en place des situations où des choix de navigation s'imposent en fonction du milieu et du niveau des individus du groupe ; exemple : choix de franchissement de rapides ou de portage, navigation en « tirant des bords » sur plans d'eau ventés

Il organise des randonnées avec bivouac pour sensibiliser les pagayeurs à la gestion de la logistique et leur faire découvrir le plaisir de vivre en autonomie.

Il fait interagir le plus souvent possible les compétences en sécurité, environnement et technique (par exemple sauvetage combiné : récupération et remorquage après un rapide).

Il prend conscience de son rôle en tant que porteur d'un message sur la culture interne à la randonnée (EcoPagayeur, écocitoyen,...).

LES COMPETENCES CLES

TECHNIQUE

Randonner sur des longues distances et être capable de franchir les difficultés rencontrées (rapides de classe II, portages, cordelles, plans d'eau ventés).

Participer à la programmation de la navigation et à la logistique pour une randonnée en autonomie de 30 kilomètres au minimum avec nuitées.

Direction

- > Utiliser toutes les manœuvres dans un canoë solo ou à l'arrière d'un canoë biplace, ou dans un kayak de randonnée pour contrôler la vitesse et la trajectoire du bateau.
- > Conserver la glisse du bateau dans toutes les situations, maîtriser le col de cygne en canoë.
- > Anticiper sur son projet de navigation en prenant en compte des informations recueillies.
- > Naviguer avec un bateau chargé et savoir équilibrer son chargement selon les conditions.
- > Franchir des rapides de classe II.
- > Naviguer dans des conditions ventées.

Propulsion/Transmission

- > Adopter des coups de pagaie efficaces mais économes pour naviguer sur de longues distances, les moduler en fonction de ses sensations et des conditions de navigation.
- > Varier et maîtriser sa cadence de pagayage et la dynamique des appuis pour s'adapter aux différentes allures ou aux différents champs de force.

Equilibration

- > Répartir les charges dans un bateau afin que celui-ci soit plus facile à manoeuvrer.
- > Utiliser les appuis et les zones de pression sur les calages pour tenir les gîtes.
- > Réguler l'équilibre longitudinal de l'embarcation par des actions du corps et par des actions de pagaies.

SECURITE

Naviguer en eaux intérieures en toute sécurité, dans des conditions de vent pouvant atteindre force 4.

Faire des choix de trajets et de navigation qui soient sûrs et évitent tout dessalage.

Connaître les techniques de secours efficaces et savoir les mettre en œuvre si besoin.

Vis-à-vis de soi

- > Nager avec du matériel quand les conditions sur l'eau sont mouvementées (conditions climatiques,...)
- > Esquimauter avec un kayak chargé.
- > Vider seul son bateau en eau profonde.

Vis-à-vis des autres

- > Récupérer la pagaie d'un autre pagayeur.
- > Naviguer en surcharge ou à effectif réduit.
- > Remorquer une autre embarcation.

Vis-à-vis du milieu

- > Savoir reconnaître les sources d'informations relatives à la sécurité du milieu.
- > S'informer des conditions météorologiques et anticiper les effets sur le parcours.

ENVIRONNEMENT

Comprendre l'écosystème d'un milieu aquatique.

Identifier et exploiter les richesses environnementales d'un parcours de randonnée.

Facteurs Physiques

- > Connaître la dynamique des lacs, les phénomènes de vieillissement et d'atterrissement.
- > Connaître les phénomènes de brassage des eaux.
- > Connaître les profils de rivière et la notion d'érosion/dépôt.

Faune

- > Comprendre la logique de répartition des animaux des cours d'eau et plans d'eau.

Flore

- > Comprendre la logique de répartition des plantes des cours d'eau et plans d'eau.

Patrimoine

- > Connaître et identifier des pollutions ou des dégradations d'un site.