

# Un parcours à ma mesure



DENIS TRUDEL, TOURISME CHASSE ET PÊCHE

## Autoévaluation des habiletés techniques en canot

### CONTRÔLE DE LA DIRECTION

- L'équipage peut
- 0 : progresser en ligne droite en eau calme seulement
  - 2 : diriger l'embarcation sur un lac par vent faible, ou à travers les gros obstacles d'un rapide à courant faible.
  - 4 : diriger l'embarcation sur un lac par vent moyen ou dans un rapide encombré à courant modéré.
  - 6 : diriger l'embarcation sur un lac par vent fort (vagues déferlantes) ou dans un rapide à fort courant.
  - 8 : diriger l'embarcation avec dextérité, dans un courant fort et irrégulier, en tirant avantage des mouvements d'eau.

Votre Pointage :

### CONTRÔLE DES MANOEUVRES

- L'équipage
- 0 : a de la difficulté à s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou à utiliser le contre courant pour s'arrêter en rivière.
  - 2 : sait s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou effectuer un arrêt contre courant dans un courant faible.
  - 4 : peut accoster la berge d'un lac par vent moyen ou effectuer un arrêt ou une reprise de courant dans un rapide à courant modéré.
  - 6 : peut accoster la berge d'un lac malgré un vent fort (vagues déferlantes), contrôler les arrêts et reprises de courant dans un rapide à courant fort.
  - 8 : peut contrôler les arrêts et reprises de courant dans un courant très fort et irrégulier.

Votre Pointage :

### UTILISATION DU VENT ET DU COURANT

- L'équipage
- 0 : ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible, ou ne sait pas faire un bac avant dans un courant faible.
  - 2 : sait ajuster la trajectoire en fonction d'un vent faible ou sait faire un bac avant dans un courant faible.
  - 4 : sait se positionner en fonction d'un vent moyen, et contrôle le bac avant dans un courant moyen.
  - 6 : sait ajuster son cap dans un vent fort créant des vagues déferlantes, contrôle le bac avant dans un courant fort et le bac arrière dans un courant faible.
  - 8 : sait faire des bacs avant, lettres à la poste et bacs arrière dans un courant fort.

Votre Pointage :

### CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

- L'équipage
- 0 : progresse au hasard des obstacles en lac ou en rivière.
  - 2 : connaît les signes avant-coureurs d'un vent violent et les mesures de prévention à adopter en lac, ou est capable d'identifier et d'utiliser des points de repère lors de la descente d'un rapide à faible courant.
  - 4 : peut, de la rive, identifier des obstacles dans un rapide à courant moyen, puis situer l'embarcation par rapport aux difficultés anticipées lors de la descente. Sait comment passer les vagues déferlantes causées par un vent fort.
  - 6 : peut descendre à vue des rapides à fort courant et anticiper l'effet des mouvements d'eau et des obstacles. Connaît et assume les conséquences d'un dessalage éventuel.

Votre Pointage :

### ASSUMER LES DIFFICULTÉS

- L'équipage est capable de s'auto-récupérer
- 0 : sur le plat
  - 2 : dans un rapide à courant faible
  - 4 : dans un rapide à courant fort
  - 6 : dans un rapide à courant très fort et irrégulier

Votre Pointage :

### CONDITION PHYSIQUE

- L'équipage :
- 1 : n'est pas en bonne forme physique ou comprend un enfant en bas âge.
  - 2 : est moyennement en forme (2 pratiques d'activité physique/ semaine)
  - 3 : est en bonne forme physique (plus de 2 pratiques d'activité physique/ semaine)

Votre Pointage :

### EMBARCATION

- 0 : mesure moins de 15'(pieds) pour un duo.
- 1 : ne comprend pas de flottaison ajoutée.
- 2 : est en fibre de verre ou Kevlar avec flottaison ajoutée.
- 3 : est en ABS ou polyéthylène avec flottaison ajoutée.

Votre Pointage :

### SÉCURITÉ DU GROUPE

- Tous les équipages :
- Connaissent et appliquent les principes de sécurité face à 5 facteurs de risque : (vent, foudre, courant, dispersion du groupe, froid). . . . . 0 : non 3 : oui
  - Connaissent et utilisent la signalisation internationale en rapide. . . . . 0 : non 3 : oui
  - Connaissent le fonctionnement et les limites d'utilisation d'un sac à corde. . . . . 0 : non 3 : oui
  - Savent orienter et interpréter une carte. . . . . 0 : non 3 : oui
  - Connaissent les manœuvres de récupération en T et de remorquage. . . . . 0 : non 3 : oui
  - Connaissent la position de nage en rapide, et savent se positionner par rapport à leur embarcation . . . . 0 : non 3 : oui

Votre Pointage :

### RÉSULTATS

CONTRÔLE DE LA DIRECTION	/ 8
CONTROLE DES MANOEUVRES	/ 8
UTILISATION DU VENT ET DU COURANT	/ 8
CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS	/ 6
ASSUMER LES DIFFICULTÉS	/ 6
CONDITION PHYSIQUE	/ 3
EMBARCATION	/ 3
SÉCURITÉ DU GROUPE	/ 18
<b>TOTAL</b>	<b>/60</b>

**POINTS : .....NIVEAU**  
**50 à 60 : .....Élite**  
**40 à 49 : .....Expert**  
**0 à 39 : .....Avancé**  
**20 à 29 : .....Intermédiaire**  
**Moins de 20 : .....Débutant**