

AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS 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

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

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

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

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

EMBARCATION

VOTRE 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
TOTAL	/60

NIVEAU

- 50 À 60 : ÉLITE
- 0 À 39 : AVANCÉ
- MOINS DE 20 : DÉBUTANT
- 40 À 49 : EXPERT
- 20 À 29 : INTERMÉDIAIRE