

Association Jacuzzi, W313013177, http://www.canyonjacuzzi.com/ Section montagne affiliée ffme n°031064 SIRET 494 626 500 00024 – Agrément sport 31 AS 1674 Contact formation@canyonjacuzzi.com

## **FORMATION CANYON**

# **WEEK-END TECHNIQUES AQUATIQUES**

Durée	: 3 jours
Voir aus	e 1 - Rappels techniques si le passeport canyon, les manuels techniques de canyon Risques et accidents liés à l'eau - La noyade - Le rappel d'eau au bas d'une cascade - La nécessité d'ajuster les brins de cordes - La marmite, le siphon - Le drossage, la cravate - Les crues, l'influence des roches et les bassins versants - Les facteurs aggravants : sac, baudrier et longes
Parti	L'écoulement de l'eau dans une rivière et dans un canyon  - Le débit  - La veine d'eau, désignation des rives  - Les obstacles, pleureur, zones de cisaillement  - Les contre-courants, techniques de nage, bacs, stops, reprise de courant  e 2 - Activité sportive aquatique (hydrospeed, tubing ou rafting)  Lecture de l'eau
Parti	e 3 - Ateliers en bassin d'eau vive
	ion des mouvements d'eau et assistance Lecture assistée d'un parcours comprenant bacs, stops et reprises de courant Suivi assisté d'un parcours Réalisation d'un parcours imposé (classe 2) en utilisant les techniques de progression aquatique (stop, bac et flotting) afin de progresser au fil de l'eau vers une destination convenue à l'avance
	nerche, assistance et secours Assistance et remorquage d'une personne en eau calme Récupération d'un objet en apnée (3m) La gestion de la corde de sécurité (lancé, récupération du remorqué en position dorsale)

Conseil : en position dorsale, se placer sous la victime. Glisser son bras sous celui de la victime et lui saisir le poignet opposé (ou le coude). Le sauveteur colle sa joue sur la joue de la victime du même côté que le bras tenu.





Association Jacuzzi, W313013177, http://www.canyonjacuzzi.com/ Section montagne affiliée ffme n°031064 SIRET 494 626 500 00024 – Agrément sport 31 AS 1674 Contact formation@canyonjacuzzi.com

#### Réalisation d'une traversée de collecteur

Objectif : mise en place d'un système permettant une traversée sécurisée d'un collecteur à débit trop important pour une traversée sûre à la nage sans assurance. Utilisation de la corde de sécurité à lancer, de la corde de descente et de points d'attache sur les rives. Passage sécurisé des sacs, tortue. Formation en cocotte pour la traversée d'un collecteur où l'on a pieds.

Conseil : Le nageur, installateur du système, doit avoir une bonne pratique de la nage en eau vive. Pour la réussite de la traversée, une bonne organisation de son matériel est primordiale : ni sac à dos, ni cuissard, ni matériel susceptible de se coincer. Ranger le matériel nécessaire dans la combinaison et prendre la sécu à lancer en bandoulière. La traversée en remorquant la corde est impossible par courant fort, c'est pour cette raison que le lancer est préconisé.

### Partie 4 - Canyon aquatique

Exercices of	lans un	canvon	aquatio	aue

Nage en eau calme (démontrer plusieurs techniques de nage avec et sans sac)
Position de flotting avec les pieds en avant
Vérification de la faisabilité des sauts
Saut ciblé d'une hauteur de 3 à 5m avec maîtrise de la position d'entrée dans l'eau
Saut sans impulsion et avec impulsion
Descente de toboggans peu ou pas très inclinés
Gestion des sacs lors de la descente (tyrolienne, jeté de sac, attaché au baudrier)

#### Partie 5 - Autres

- + Installation d'une ancre flottante
- + Utilisation d'une fritte (qu'est-ce que c'est © ?)
- + ... etc.

