



# FORMATION CANYON

-

## WEEK-END TECHNIQUES AQUATIQUES

**Durée** : 2 jours (1/2 jour de présentation, 1/2 jour en hydrospeed, 1 jour en bassin d'eau vive)

### Partie 1 : Rappels techniques (1<sup>er</sup> jour - matin)

Voir aussi le passeport canyon, les manuels techniques de canyon

- Risques 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
- L'écoulement de l'eau dans une rivière et dans un canyon
  - Le débit
  - La veine d'eau, désignation des rives
  - Les obstacles, zones de cisaillement
  - Les contre-courants, techniques de nage, bacs, stops, reprise de courant

### Partie 2 : Activité hydrospeed (1<sup>er</sup> jour – après-midi)

- Lecture de l'eau
- Franchissement de différents obstacles



## Partie 3 : Atelier en bassin d'eau vive (2<sup>ème</sup> jour)

### Gestion 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 floating) afin de progresser au fil de l'eau vers une destination convenue à l'avance

### Recherche, 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.

### Réalisation d'une traversée de collecteur

- 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 (nœuds larguables).
- Passage sécurisé des sacs.
- Formation en « tortue » pour la traversée d'un collecteur où l'on a pied.

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.