



## **FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE RAFTING**

Conditions minimum requises un programme  
d'entrainement de guide

### **1- But**

Fournir aux entraineurs une liste de compétences et de connaissances essentielles qu'un guide doit apprendre afin de guider avec sécurité et avec compétence une embarcation pneumatique (raft)

2- **Contenu** (comme mentionné dans le document des conditions minimum requises pour être guide de rivière)

### **A. Compétence**

- i) techniques de descente
- ii) entrainement de l'équipage et sa gérance
- iii) techniques d'urgence et de sauvetage

### **B. Connaissances**

- i) équipement
- ii) procédures d'urgence et de sauvetage
- iii) hydrologie
- iv) leadership
- v) signaux

### **A. Compétences**

- i) Techniques de descente
  - a) coups de pagaie – avant, arrière, timonage, appel, coup circulaire avant et arrière;
  - b) poussée latérale et/ou techniques de rame – pousser, tirer, tourner;
  - c) glissements latéraux avant et arrière (ferries) ;
  - d) entrée et sortie de courant et contre-courant;
  - e) lecture de rapides – identification des courants et des obstacles à partir du bateau ou de la rive;

- f) descente de rivière – choisir et descendre une ligne en utilisant les angles et positions appropriés en relation avec le courant, les obstacles (roches, vagues, trous, pièges);
- g) mise à l'eau et sortie – avec sécurité et control, amarrage du raft;
- h) coté supérieur (high side) et renversement (flip);
- i) cordelage et portage.

## **ii) Entraînement de l'équipage et sa gérance**

- a) discours de sécurité – explication des risques possibles, le port et l'ajustement correcte de la veste de sécurité du casque, des souliers et autres vêtements appropriés, la position dans l'embarquement, les dangers de s'agenouiller et de libérer la poignée en T, la position du parfait nageur en défense et en attaque (pieds élevés, regard vers l'aval), le sauvetage d'un nageur en utilisant une corde de sauvetage; une pagaie; le kayakiste (si applicable) et de mentionner tous les risques et les pièges de la section (passeoire, rappel, roche ou paroi perforée);
- b) placement de l'équipage dans l'embarquement - en fonction de l'expérience, du poids, de la force, de la confiance, des conditions physiques et médicales;
- c) technique de pagayage – démonstration claire et explicite des techniques de pagayage, pratique et correction;
- d) autres instructions – côté supérieur (high side) et se tenir dans l'embarquement;
- e) pratique – choisir des lignes de descente appropriées selon les forces et les faiblesses de l'équipage.

## **iii) Techniques d'urgence et de sauvetage**

Compétences spécifiques - Savoir nager en rapide, remonter soi-même et/ou un nageur sur son embarquement à l'envers ou à l'endroit, retourner son bateau à l'endroit, techniques de traversée en eaux peu profondes, techniques de cordage, ligne sous tension, noeuds, avantages mécaniques, vecteurs de force et de traction, forts nageurs.

### **B) Connaissances**

#### **i) Équipements**

- a) Raft – dessin, construction, matériaux, méthodes de gonflage et dégonflage, valves, nom et fonctions des pièces et équipements d'un raft, la réparation.
- b) Guide – vêtements et chaussures appropriés, veste de sauvetage, casque, pagaie, corde, couteau, sifflet, ligne de retournement (flip line);
- c) Client – vêtements et chaussures appropriés, veste de sauvetage, casque, pagaie;

- d) Sauvetage – utilisation et entretien des cordes, cordelettes, poulies, mousquetons, et autres équipements;
- e) Secourisme – utilisation et entretien des équipements (selon le niveau spécifié dans le document des conditions minimum requises), position des équipements de secourisme dans l'expédition.
- f) Trousse de réparation – utilisation et entretien
- g) Système d'attache et d'assemblage (rigging) – utilisation et entretien des équipements utilisés pour le transport du matériel et de la structure dans le cas d'embarquement à rames;
- h) Entretien et soins – sur et hors rivière, spécialement durant le transport.

## **ii) Procédures d'urgence et sécurité**

- a) sécurité générale – savoir reconnaître les facteurs contribuant au risque d'accident – alcool, drogue, équipements mal entretenus et/ou inappropriés, risques et dangers de la section descendue, mauvaise communication) importance de toujours avoir un contact visuel avec les autres embarquations.
- b) Procédure générale d'urgence – évaluation de la situation, prise de décision, action de sauvetage (selon les ressources disponibles, le temps et la priorité de sécurité), communication;
- c) Nageurs – récupération, auto-sauvetage, options pour récupérer un nageur: pagaie, corde, kayak, pagayer pour le rejoindre, autre raft;
- d) Surf – utilisation de la technique des côtés supérieurs, compte des têtes, communication avec les autres embarquations, utilisation de la corde;
- e) Retournement (flip) – remonter sur son embarquement, contage de têtes, communication avec les autres embarquations, utilisation de la corde pour retourner à l'endroit le raft, récupération des nageurs;
- f) Cravate (wrap) – stabiliser, compte de têtes, décravater le bateau, balance et équilibre du raft en position de cravate, corde
- g) Coincement de pied – les options sont multiples : marche en eaux peu profondes, différentes techniques de corde (devra être vu dans un cours de sauvetage);
- h) Nageurs isolés – différentes techniques
- i) Hypothermie/hyperthermie – précautions et traitement (voir secourisme)

## iii) Théorie de l'eau vive

- a) système de graduation des niveaux de rapides (I – VI) donner des exemples nationaux
- b) éléments de rivière – comprendre les principes d'hydrologie et les dangers potentiels en se référant à: piscine, langues d'eau et V, contre courant, ligne de scisaillement, tourbillon, champignon (boil

and funny water) , types de vague, les dangers comme roche, passeoire chute, rappel, etc..

iv) Leadership

- a) comprendre les principes de leadership et la dynamique de groupe
- b) responsabilités

v) Signaux

- a) visuels – direction, "tout va bien, sortie de courant, urgence, etc..
- b) sonores - avec sifflet: bien établir le code de coups de sifflet en fonction des nécessités de chacun, attention , direction, urgence.