CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM M326.02A – PAGAYER EN CANOT

Durée totale : 165 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 et le PE 6 afin d'initier les cadets au canotage, de stimuler leur intérêt et de leur présenter la matière de base ou les renseignements généraux sur le canotage, l'équipement de canotage et les consignes de sécurité.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4, 5 et 9 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment portager un canot, équiper un canot et comment effectuer les coups de pagaie de base tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 7 et 8, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la mise à l'eau et l'accostage du canot et la récupération de canot en T dans un environnement contrôlé.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 10, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience de canoter dans un environnement sécuritaire et contrôlé lors d'une expédition. L'expédition contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances en canotage dans un environnement amusant et stimulant sur l'eau.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait avoir identifié les parties du canot et de la pagaie; fait la démonstration de la façon d'équiper correctement un canot avec l'équipement de sécurité, la façon de se préparer pour des activités sur l'eau et de mettre à l'eau et accoster un canot; il devrait avoir effectué une récupération de canot en T; et exécuté les coups de pagaie de base.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets connaissent les parties du canot et de la pagaie pour qu'ils puissent suivre les directives de l'instructeur lorsqu'ils participent à des activités de canotage. Afin d'assurer la sécurité des cadets et des personnes les entourant pendant une activité de canotage, il est essentiel que tous les cadets sachent comment équiper un canot avec l'équipement de sécurité nécessaire, sachent comment communiquer au moyen d'une pagaie et de signaux de sifflet, sachent comment ajuster correctement un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.), comprennent les méthodes de portage, de mise à l'eau et de chargement, connaissent les procédures de sauvetage, et soient capables de manœuvrer leur canot sur l'eau.

Point d'enseignement 1 **Identifier les parties d'un canot**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Il est important que les cadets puissent voir le canot et ses parties. Il doit y avoir un canot sur place. L'instructeur ou l'assistant doit désigner les pièces au fur et à mesure qu'il les identifie.

Il existe plusieurs styles de canot. Avec les améliorations technologiques apportées à la fabrication des canots, il est facile de choisir un canot performant. Malgré l'évolution de la conception, les éléments de base du canot demeurent les mêmes. Voici les parties du canot :

Proue. La proue correspond à la section avant du canot. On peut la repérer facilement en se basant sur les sièges. L'espace pour les jambes entre l'extrémité du canot et le siège de la proue est le plus grand.

Poupe. La poupe correspond à la section arrière du canot; la direction du canot se fait essentiellement de cette position.

Plats-bords. Les plats-bords sont les bords supérieurs des côtés du canot.

Banc central. Le banc central sur un canot est la pièce transversale fixée aux plats-bords, aux deux tiers de la distance à partir de la proue. Le banc central sert de structure et de support aux plats-bords et à la coque.

Coque. La coque est le corps du canot qui déplace l'eau et assure la flottabilité du canot.

Quille. La quille est la bande étroite qui passe au centre du fond de la coque, de la proue à la poupe. Elle améliore l'alignement (déplacement en ligne droite) et la stabilité en plus d'agir comme une barrière entre le sol et la coque.

Siège avant. Le siège avant se trouve à l'avant (proue) du canot, à une distance de l'extrémité du canot qui permet au pagayeur avant d'avoir assez d'espace pour les jambes.

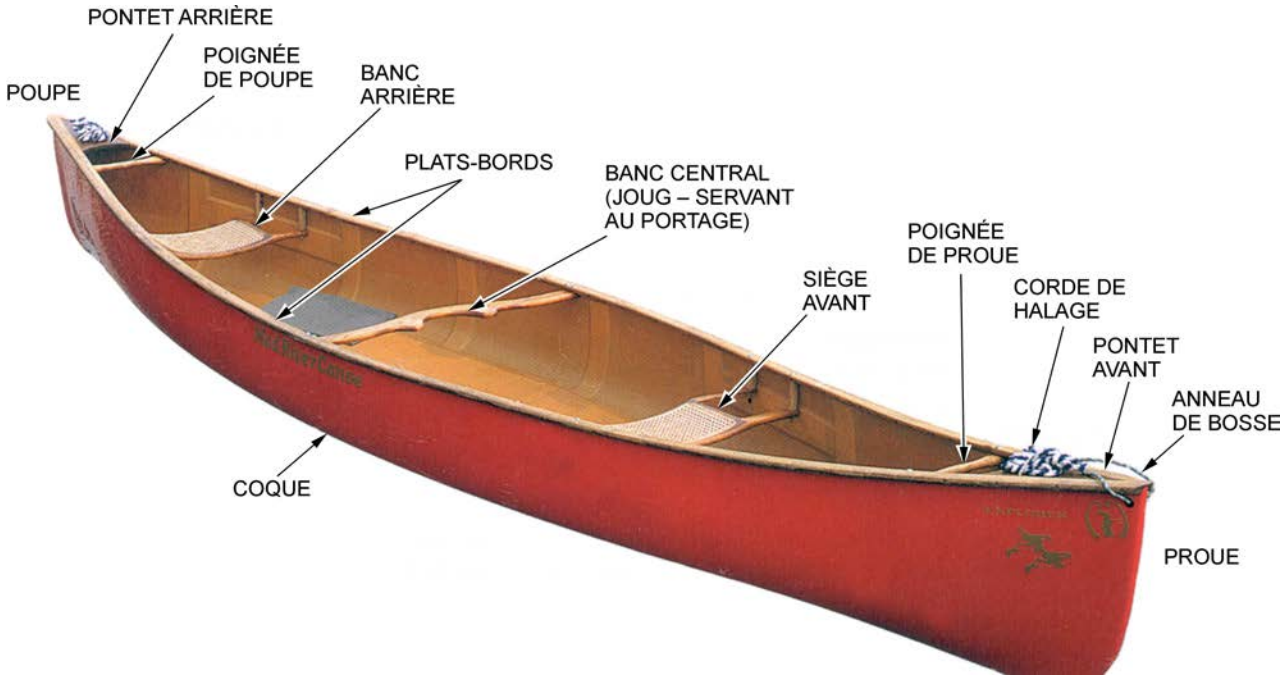
Banc arrière. Le banc arrière se trouve à l'arrière (poupe) du canot. Il est étroit et fixé aux plats-bords vers l'arrière du canot.

Poignée de proue. Il s'agit d'une prise située à la proue qui permet de lever et transporter le canot.

Poignée de poupe. Il s'agit d'une prise située à la poupe qui permet de lever et transporter le canot.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pontet. Les pontets sont des pièces triangulaires fixées entre les plats-bords, aux deux extrémités du canot. On les appelle souvent le pontet avant et le pontet arrière. Le pontet sert de poignée pratique lorsque le canot n'a pas de poignée de proue ou de poupe; on peut aussi y attacher une corde de halage.



G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 13)

Figure 1 Parties du canot

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Comment s'appellent l'avant et l'arrière du canot?

Q2. Qu'est-ce que la coque?

Q3. Où se situe la quille?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. L'avant et l'arrière du canot sont appelés la proue et la poupe.

R2. La coque est le corps du canot qui déplace l'eau et assure la flottabilité du canot.

R3. La quille se trouve au fond du canot, de la proue à la poupe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 2 **Discuter des pagaies**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Avoir une pagaie pour montrer ses diverses parties.

Après le canot, la pagaie est la pièce d'équipement la plus importante pour le canotage. Elle permet de donner l'élan qui déplace le canot.

LES PARTIES DE LA PAGAIE

Manche. Le manche est le col étroit de la pagaie, entre la poignée et la pale.

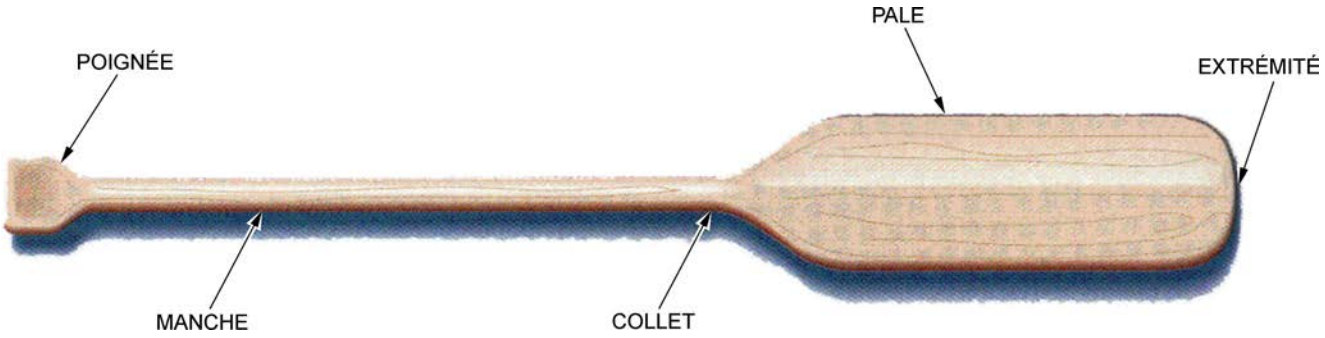
Poignée. La poignée se trouve au haut du manche, où le pagayeur tient la pagaie.

Collet. Le collet se trouve au bas du manche, où le pagayeur tient la pagaie de l'autre main.

Pale. La pale est la partie de la pagaie qui est plongée dans l'eau. Elle a deux côtés :

- **Face propulsive.** La face propulsive est la face de la pagaie qui prend appui sur l'eau lors de la propulsion vers l'avant.
- **Face non-propulsive.** La face non-propulsive est la face de la pagaie sur laquelle aucune pression n'est exercée lors de la propulsion vers l'avant. La face non-propulsive est du côté opposé à la face propulsive.

Extrémité. L'extrémité est le bord inférieur de la pale de la pagaie.



L. Guillon, Outdoor Pursuits Series: Canoeing, Human Kinetics Publishers (page 21)

Figure 2 Parties de la pagaie

DIMENSION D'UNE PAGAIE

Lorsqu'on sélectionne une pagaie, il est important d'en déterminer la dimension nécessaire. La longueur du torse, la hauteur du siège du canot et le style de maniement de la pagaie sont des éléments qui permettront de déterminer la longueur de pagaie nécessaire.

La plupart des pagayeurs en tandem ont besoin d'une pagaie d'une longueur qui varie entre 137 cm (54 po) et 147 cm (58 po). Les pagaies plus courtes permettent d'augmenter le rythme des coups. Si la main sur la poignée passe au-dessus de la tête quand on donne des coups, la pagaie est trop longue.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



La longueur de la pagaie nécessaire varie en fonction des facteurs comme la préférence individuelle, le confort et l'efficacité.

Lorsqu'on doit choisir une pagaie parmi d'autres, il existe deux façons de déterminer la longueur nécessaire :

1. tenir la pagaie avec les deux mains, au-dessus de la tête, une main sur la poignée et l'autre sur le manche, près du collet. Avec la pagaie reposant sur la tête, on doit pouvoir plier les bras confortablement pour former un angle de 90 degrés au niveau du coude;

2. tenir la pagaie dans une main et poser la pale sur le dessus du pied. La poignée doit arriver à la hauteur du menton.

COMMENT TENIR LA PAGAIE

On tient la pagaie avec les deux mains. On place une main sur la poignée (main de contrôle) et l'autre main (main du manche) entre le manche et le collet. Si les bras du pagayeur sont courts, il faut placer la main du manche plus haut sur le manche.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. À quels endroits le pagayeur doit-il tenir la pagaie?

Q2. Qu'est-ce que le manche?

Q3. Nommer les deux faces de la pale du pagayeur.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le pagayeur doit tenir la pagaie par la poignée et le collet du manche.

R2. Le manche est le col étroit de la pagaie, entre la poignée et la pale.

R3. Les deux faces de la pale de la pagaie sont la face propulsive et la face non-propulsive.

Point d'enseignement 3 **Discuter des V.F.I**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Disposer d'un gilet de sauvetage et d'un V.F.I. pour montrer les différences entre les deux aux cadets.

De nombreuses personnes utilisent l'eau aussi bien pour des activités récréatives que pour des tâches liées à leur travail. Un gilet de sauvetage/V.F.I. aide à garder une personne à flot au cas où elle tomberait à l'eau.



Les règlements du gouvernement du Canada stipulent que toute personne qui se trouve sur l'eau ou près de l'eau doit porter un vêtement de flottaison approuvé par la Garde côtière canadienne ou par Transports Canada.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LA DIFFÉRENCE ENTRE UN GILET DE SAUVETAGE ET UN V.F.I.

Lorsqu'une personne est dans l'eau, le gilet de sauvetage est conçu pour garder sa figure au-dessus de l'eau, même si elle est inconsciente.

Un V.F.I. n'est pas en mesure de relever la figure de l'utilisateur, mais il lui permet de flotter (sans qu'il batte des pieds ou utilise les bras).

Confection d'un V.F.I.

La Garde côtière canadienne règlemente la confection d'un V.F.I. Voici les éléments à rechercher lors du choix d'un V.F.I. :

- le symbole d'approbation de la Garde côtière canadienne/Transports Canada;
- la protection contre l'hypothermie;
- une liberté de mouvement maximale;
- un vêtement bien ajusté;
- la facilité à le revêtir ou à l'enlever;
- approprié au poids de l'utilisateur.

Instructions liées à l'entretien d'un V.F.I.

Il est important de prendre soin d'un V.F.I. pour en augmenter la longévité.

Voici une liste de ce qu'il ne faut pas faire à un V.F.I. :

- nettoyer à sec,
- modifier ou réparer,
- utiliser des produits nettoyants,
- laisser au soleil pendant de longues périodes,
- laisser près d'une source de chaleur directe (feux, radiateurs, séchoir à cheveux),
- placer sous des objets lourds,
- utiliser comme coussin ou agenouilloir,
- attacher à une embarcation.

Avant d'utiliser un V.F.I., on doit s'assurer qu'il n'y a pas de :

- déchirures,
- dommages aux coutures et aux boucles, aux courroies ou aux fermetures à glissière,
- signes de saturation d'eau, de moisissure ou de durcissement du matériau de flottabilité.

AJUSTER UN V.F.I.

L'ajustement est le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix d'un V.F.I. Un V.F.I. doit respecter les critères suivants :

- ne pas être facile à enlever;
- être parfaitement ajusté;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- être bien attaché.



Il faut toujours porter un V.F.I. près de l'eau ou sur l'eau, comme couche de vêtement extérieure.



Se reporter à l'A-CR-CCP-930/AG-002, *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*, pour plus d'information.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Quelle est la différence entre un gilet de sauvetage et un V.F.I.?

Q2. Quels sont les organismes d'approbation des V.F.I. et des gilets de sauvetage au Canada?

Q3. De quelle façon un V.F.I. doit-il être ajusté?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Un gilet de sauvetage est conçu pour garder le visage de l'utilisateur hors de l'eau, tandis que le V.F.I. ne permet que de flotter.

R2. La Garde côtière canadienne (GCC) et Transports Canada sont les organismes d'approbation des V.F.I. et des gilets de sauvetage au Canada.

R3. Un V.F.I. doit respecter les critères suivants :

- ne pas être facile à enlever;
- être parfaitement ajusté;
- être bien attaché.

Point d'enseignement 4 — **Expliquer et démontrer comment portager un canot et demander aux cadets de le pratiquer**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) expliquer et démontrer chaque méthode de portage pendant que les cadets observent;

(2) expliquer et démontrer chaque étape nécessaire à l'exécution de chaque méthode de portage. Surveiller les cadets pendant qu'ils pratiquent les gestes de chaque étape.

(3) surveiller la performance des cadets pendant qu'ils mettent en pratique chaque méthode de portage.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

TRANSPORT D'UN CANOT JUSQU'À L'EAU

Une fois qu'un canot a été retiré d'un véhicule ou d'une remorque, il doit être transporté jusqu'à l'eau. Il existe plusieurs façons de le faire; une personne située à chaque extrémité est la façon habituelle de le faire. Il faut positionner les mains et les bras pour être le plus à l'aise possible pour se sentir en équilibre et en sécurité pour ne pas échapper le canot.

Il est important de ne pas traîner le canot au sol, car cela pourrait endommager la coque ou le fond du canot et le trouer.

Transport du canot à deux

Sur une courte distance en terrain relativement plat, on peut transporter un canot, un peu comme on transporterait une valise. Cette méthode est appelée « transport à deux ».

Voici les étapes du transport à deux :

1. le pagayeur avant se tient à la proue, au côté gauche ou droit du canot;
2. le pagayeur arrière se tient à la poupe, au côté opposé au pagayeur avant;
3. chaque pagayeur soulève le canot par la poignée d'extrémité.



L. Guillon, Outdoor Pursuits Series: Canoeing, Human Kinetics Publishers (page 36)

Figure 3 Transport à deux

Portage du canot à deux

Sur de longues distances, on peut transporter un canot sur les épaules selon le portage à deux. Le canot est levé au-dessus de la tête et transporté de façon à ce que le banc arrière repose sur les épaules de la personne à l'arrière et que le pontet avant repose sur une épaule de la personne à l'avant.

Voici les étapes du portage à deux :

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

1. se tenir debout et droit, avec les jambes légèrement écartées et les genoux pliés. Saisir le plat-bord le plus près du corps, à un endroit près du siège avant et du banc arrière respectivement. Placer les doigts à l'intérieur du plat-bord et les pouces, à l'extérieur;

2. en gardant le dos droit et les genoux pliés, lever le canot jusqu'aux cuisses dans un mouvement de bascule;

3. s'étirer pour atteindre l'autre côté du canot et y saisir le plat-bord. Les doigts pointent vers l'extérieur et le pouce est à l'intérieur. Changer la position de la main de l'étape 1. de manière à ce que les doigts soient à l'extérieur et le pouce à l'intérieur;

4. basculer de nouveau le canot et utiliser les jambes pour pousser le canot et le lever au-dessus de la tête;

5. pendant que le canot est soulevé, se tourner pour faire face à la proue, puis guider les sièges de poupe et de proue pour les appuyer sur les épaules;

6. faire reposer le poids du canot sur les épaules. La personne à l'avant doit s'avancer pour avoir une meilleure visibilité;

7. pour s'avancer, le pagayeur avant avance ses mains graduellement le long du plat-bord tout en se dirigeant vers l'avant du canot. Équilibrer le poids du canot d'un côté à l'autre et de l'avant à l'arrière;

8. faire reposer le pontet sur l'épaule du pagayeur avant.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (page 136)

Figure 4 (feuille 1 de 2) Étapes 1 à 8 du portage à deux

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (page 136)

Figure 4 (feuille 2 de 2) Étapes 1 à 8 du portage à deux

Pour baisser le canot, suivre la procédure dans l'ordre inverse. Il est important de poser le canot le canot sur les cuisses en le baissant avant de le déposer au sol.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Pour quelle raison arrive-t-il souvent qu'on échappe un canot?

Q2. Quelles sont les différentes façons de transporter un canot jusqu'à l'eau?

Q3. Pour un très long portage, quelle est la meilleure façon de transporter un canot?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Il arrive souvent qu'on échappe un canot parce qu'on a mal placé les mains.

R2. On peut transporter un canot jusqu'à l'eau par la méthode du transport à deux ou par celle du portage à deux.

R3. Quand le portage est très long, la meilleure façon de transporter le canot est par la méthode du portage à deux.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 5 — **Expliquer et démontrer la façon d'équiper un canot avec l'équipement de sécurité et demander aux cadets de se pratiquer**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) expliquer et démontrer la façon complète d'équiper un canot pendant que les cadets observent;

(2) expliquer et démontrer chaque étape requise pour équiper un canot. Surveiller les cadets pendant qu'ils pratiquent les gestes de chaque étape;

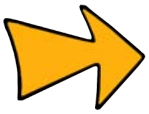
(3) surveiller la performance des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière pour équiper un canot.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

Chaque embarcation qui est mise à l'eau doit être équipée d'un certain équipement de sécurité exigé par la loi. La Garde côtière canadienne (GCC) et le ministère des Transports estiment que chaque canot doit comprendre l'équipement de sécurité suivant :

UNE LIGNE D'ATTRAPE FLOTTANTE OU UN SAC DE SAUVETAGE

Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi) de long doit être disponible en cas d'urgence, par exemple en cas de chavirement des pagayeurs. La ligne d'attrape doit pouvoir flotter et doit être attachée en utilisant un nœud en huit; le sac de sauvetage doit être fixé au banc central ou à la poignée de poupe.



Un sac de sauvetage est fabriqué en nylon et comporte un bout de corde lâche à l'intérieur qui pourrait être filé rapidement par le haut lorsqu'on le lance à une personne à l'eau.

ÉCOPE

Une écope consiste en tout contenant pouvant permettre de retirer l'eau d'un canot. Elle doit être faite de plastique ou de métal, avoir une ouverture de 65 cm^2 (25 po^2) et un volume minimal de 750 ml (25 oz). Elle doit être attachée au banc central du canot en utilisant une demi-clé à capeler.

UNE PAGAIE DE RECHANGE

En plus des pagaies utilisées par les pagayeurs, une troisième pagaie est nécessaire pour les cas où une pagaie serait perdue, brisée ou oubliée sur le rivage. La pagaie de rechange doit être fixée, mais elle doit être disponible immédiatement en situation d'urgence. Il n'est pas recommandé de fixer la pagaie au canot au moyen de cordages.

SIFFLET

Un sifflet sans roulette ou un appareil permettant de faire du bruit pour communiquer avec les autres pagayeurs et pour émettre un signal en cas d'urgence. le sifflet est souvent attaché au V.F.I. du pagayeur; on peut aussi le porter sur une corde autour du cou.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

UN FEU DE SIGNALISATION BLANC

Un feu de signalisation blanc consiste en une lampe de poche étanche avec des piles en bon état. Ce feu peut permettre d'émettre des signaux aux autres pagayeurs et être utile en cas d'urgence. Il est attaché au pontet avant au moyen d'un mousqueton ou d'un bout de cordage.



On doit présenter aux cadets le besoin d'un feu de signalisation blanc comme équipement de sécurité. Puisque les cadets ne navigueront pas la nuit, il n'y a aucun besoin d'utiliser ce dispositif lorsqu'on équipe un canot.

DES CORDES DE HALAGE

On doit disposer de deux cordes de halage de 6 m (19 pi) de long fabriquées avec des cordes de polypropylène flottantes de 10 mm (0.3 po), sans nœud. Les cordes doivent être attachées à la proue (amarre de l'avant) et à la poupe (amarre de l'arrière) du canot. Elles permettent de tirer le canot dans des eaux peu profondes et à le fixer à la berge ou à un objet fixe. Les cordes de halage doivent être attachées aux poignées de proue et de poupe en utilisant un nœud en huit.

UN V.F.I.

Le V.F.I. est une veste de style débardeur remplie de panneaux ou de tubes de mousse qui lui permettent de flotter. Il faut toujours porter un V.F.I. lorsqu'on se trouve à 3 m (10 pi) ou moins du rivage, avant ou après une activité sur l'eau. Il est important de s'assurer que la glissière du V.F.I. est fermée et que le V.F.I. est correctement attaché avant de s'approcher du bord de l'eau.



L'A-CR-CCP-930/AG-002, stipule que quiconque prend place à bord d'un canot doit porter une V.F.I. Quand on est sur l'eau, on peut enlever son V.F.I. pour ajuster ses vêtements, mais seulement si le canot est en position contrôlée (arrimé à d'autres) et sous la surveillance d'un instructeur. Il est interdit de porter d'autres articles par-dessus le V.F.I. lors d'activités en EV (ex., imperméable, coupe-vent, trousse de survie, protecteur contre les éraflures).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité d'équiper un canot avec l'équipement de sécurité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 6 **Discuter des préoccupations de sécurité en canotage**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Lorsqu'une instruction est donnée aux cadets, la sécurité constitue toujours le premier sujet de préoccupation. C'est aussi le cas lorsque les cadets se trouvent dans une région inconnue ou en terrain non familier, par exemple un plan d'eau. Il est important de tenir compte des dangers potentiels et d'apprendre à connaître les points forts et les limites des membres du groupe.

Discuter des responsabilités sur l'eau et des procédures de dépassement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMPRENDRE LES RESPONSABILITÉS PERSONNELLES

Niveau de compétence

Il incombe au pagayeur de s'assurer qu'il possède les aptitudes nécessaires pour canoter. Il est conseillé aux participants de toujours informer le personnel s'ils se sentent mal à l'aise ou mal préparés pour n'importe quel aspect de l'instruction sur le canotage.

Condition physique

La forme et le bien-être constituent une partie importante du canotage. Les personnes doivent prendre la responsabilité de leur bien-être. Le pagayeur doit s'assurer qu'il est prêt physiquement et mentalement pour canoter.

Pour être prêt physiquement, il faut posséder l'endurance nécessaire pour pouvoir canoter pendant toute la randonnée. Le pagayeur ne doit pas avoir de rhume ou de maladie, ni de blessures physiques, comme des crampes ou des muscles endoloris.

IDENTIFIER LES SIGNAUX FAITS AVEC LA PAGAIE



Lorsqu'on explique les signaux faits avec une pagaie, il est important que les cadets les voient en pratique. Démontrer tous les signaux de pagaie.

Les cours d'eau peuvent être des endroits bruyants. L'utilisation de sifflets, de pagaies ou de gestes constitue la meilleure façon de capter l'attention des autres pagayeurs.

Avant d'emprunter un plan d'eau, il est important de connaître et comprendre les signaux universels de pagaie. Les signaux faits avec la pagaie sont importants lorsqu'il y a une certaine distance entre les canots et qu'il est difficile de s'entendre. Une bonne communication sur l'eau est essentielle pour prévenir les accidents et assurer une réponse rapide en cas d'urgence.



Lorsqu'on reçoit un signal, il est important de le répéter à la personne qui l'a transmis et de le communiquer aux pagayeurs qui sont derrière soi.

Les signaux de pagaie servent à communiquer à un groupe entier la direction de déplacement ou une situation imprévue, comme le chavirement d'un canot.

Arrêter. Pour communiquer le signal d'arrêt, former une barre horizontale avec la pagaie et faire un mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les autres pagayeurs l'aperçoivent. Si vous êtes déjà arrêté, restez au même endroit. Attendre le signal de fin d'alerte avant de repartir.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Rounds, Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started, Stackpole Books (page 83)

Figure 5 Arrêt

Les signaux de pagaie doivent être donnés pour indiquer la direction de la navigation, non pas l'emplacement des obstacles.

Demander de l'aide/signaler une urgence. Pour communiquer le signal de demande d'aide/signal d'urgence, on brandit une pagaie, un casque ou un objet brillant (pas un V.F.I.) dans un mouvement continu au-dessus de la tête. Le signal signifie « venir au secours du signaleur le plus rapidement possible ».



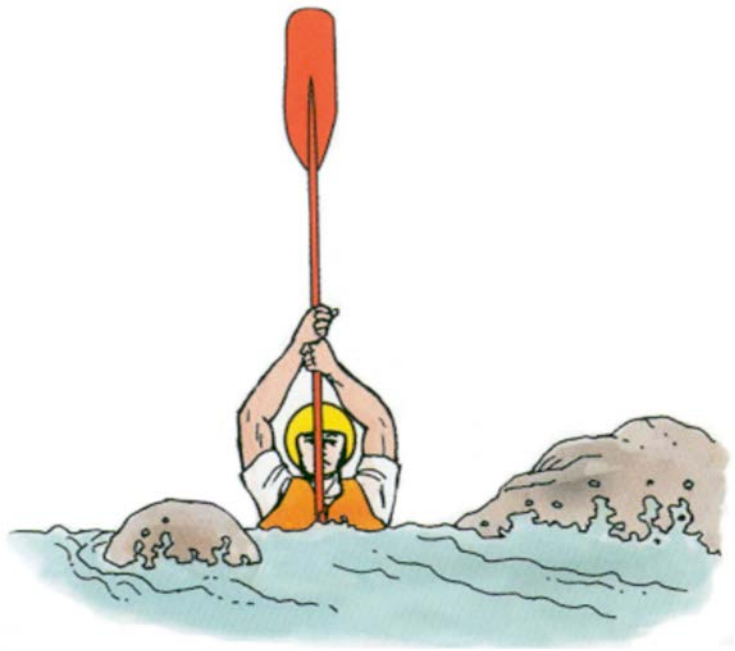
J. Rounds, Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started, Stackpole Books (page 83)

Figure 6 Urgence

Se regrouper. Pour communiquer le signal de groupement, placer la pagaie en position verticale au-dessus de la tête et faire un mouvement circulaire. Ce signal signifie « me joindre ».

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Fin d'alerte. Pour communiquer le signal de fin d'alerte, placer la pagaie au-dessus de la tête à la verticale. Maintenir la pagaie dans les airs pour s'assurer que tous les membres du groupe ont vu le signal. Ce signal est utilisé lorsqu'il est sécuritaire de continuer sur la voie et indique qu'il n'y a pas d'obstacles ou de dangers.



J. Rounds, Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started, Stackpole Books (page 83)

Figure 7 Fin d'alerte

IDENTIFIER LES SIGNAUX FAITS AVEC LE SIFFLET



Lorsqu'on explique les signaux de sifflet, il est important que les cadets les entendent en pratique. Démontrer tous les signaux de sifflet.

Un coup de sifflet constitue une façon efficace d'attirer l'attention des autres pagayeurs lorsque la visibilité est limitée et qu'il y a beaucoup de bruits. Avant d'emprunter un plan d'eau, il est important de connaître et comprendre les signaux de sifflet universels. Une bonne communication sur l'eau est essentielle pour prévenir les accidents et assurer une réponse rapide en cas d'urgence.



Il faut rappeler aux cadets qu'ils ne doivent pas jouer avec le sifflet ni souffler dedans, sauf en situation d'urgence.

Le signal de détresse universel. Trois coups de sifflet signalent une situation d'urgence. Il faut tout arrêter et prendre des mesures relatives à la situation d'urgence. Ce signal signifie : venir au secours du signaleur le plus rapidement possible.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Rounds, Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started, Stackpole Books (page 83)

Figure 8 Signal de détresse universel

Revenir au rivage/se regrouper. Ce signal indique que les membres du groupe doivent se rassembler. Lorsque deux coups de sifflet se font entendre, tout le personnel doit regarder l'instructeur ou le chef du groupe pour recevoir des instructions et des directives sur le point de rencontre, qu'il s'agisse de se rendre au rivage ou de se grouper à un point donné. Ce signal ne doit être utilisé que lorsque d'autres formes de communication ne fonctionnent pas.

Fin d'alerte, regardez-moi. Lorsqu'un coup de sifflet se fait entendre, porter son attention sur l'instructeur (regardez-moi). Ce signal permet d'attirer l'attention du groupe. Il peut aussi signifier fin d'alerte.



Puisque les signaux d'un coup et de deux coups de sifflet ont plus d'une signification, il est impératif que le groupe sache ce qu'ils signifient pour leur groupe. Le chef d'équipe ou de groupe précisera le moment d' aller à l'eau.



Toute série de trois signaux, comme trois coups de sifflet ou trois coups de sirène, signale une urgence. Il faut arrêter immédiatement toute activité et venir en aide à ceux qui en ont besoin.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS

Q1. Quelles sont les responsabilités personnelles du pagayeur lorsqu'il fait du canot?

Q2. Comment fait-on le signal de se grouper avec une pagaie?

Q3. Quelle action doit être prise lorsque deux coups de sifflet se font entendre?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les responsabilités personnelles du pagayeur comprennent les suivantes :

- s'assurer qu'il est prêt physiquement;
- s'assurer qu'il possède les aptitudes nécessaires.

R2. Pour communiquer le signal de groupement, le pagayeur doit placer la pagaie à la verticale au-dessus de la tête et faire un mouvement circulaire.

R3. Lorsque deux coups de sifflet se font entendre, tout le personnel doit regarder l'instructeur ou le chef du groupe pour recevoir des instructions et des directives sur le point de rencontre.

Point d'enseignement 7 — **Expliquer et démontrer la façon de mettre à l'eau et d'accoster avec un canot**

Durée : 10 min — Méthode : Démonstration



Pour ce point d'enseignement, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) expliquer et démontrer comment mettre à l'eau et accoster un canot pendant que les cadets observent;

(2) expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence.

Nota : Les cadets auront l'occasion de pratiquer cette compétence pendant l'entraînement sur l'eau et l'activité pratique.

TROUVER UN EMPLACEMENT

La mise à l'eau d'un canot et sa sortie de l'eau doivent être effectuées avec précaution, sans heurt et sans endommager le canot.

L'emplacement idéal pour mettre à l'eau un canot est une plage ou un rivage uni, où l'eau est calme. Éviter les endroits où se trouvent de grosses roches, des souches et des racines, de forts vents ou de grosses vagues.

Si on met un canot à l'eau à partir d'une plage peu profonde, le faire à angle droit par rapport à la plage et tenir le canot pour que sa poupe touche le fond au bord de l'eau.

ÉVITER D'ENDOMMAGER L'ÉQUIPEMENT

Il faut éviter de pousser, tirer ou glisser un canot dans l'eau ou hors de l'eau à partir d'une plage, d'une rive ou d'un quai. Au moment de la mise à l'eau, il est préférable de déposer le canot sur l'eau à partir d'une position de levage. Il faut le lever avec la même précaution que lorsqu'on le sort de l'eau.

Le canot doit être vide au moment de sa mise à l'eau. Une fois que le canot est mis à l'eau, on peut charger l'équipement pendant qu'il flotte.

EMBARQUER DANS UN CANOT

Embarquer dans un canot la première fois est difficile; mais avec de la pratique, cela devient plus facile. Le pagayeur arrière doit toujours stabiliser le canot pendant que le pagayeur avant embarque. De même, une fois dans le canot, le pagayeur avant doit stabiliser le canot à l'aide de sa pagaie et de son corps pendant que le pagayeur arrière embarque.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les étapes pour embarquer dans un canot sont les suivantes :

1. maintenir le profil du corps bas en tout temps, pour baisser le centre de gravité; ne jamais se tenir debout dans un canot;

2. pour plus de stabilité, placer le manche de la pagaie en travers sur les plats-bords;

3. saisir les deux plats-bords et embarquer dans le canot sur l'axe longitudinal;

4. marcher le long de l'axe longitudinal et glisser les mains et la pagaie le long des plats-bords pour se déplacer vers le siège.

METTRE LE CANOT À L'EAU

Mise à l'eau à partir du rivage



Il n'est pas recommandé de mettre un canot à l'eau ni de l'accoster dans des vagues. Attendre une accalmie et garder le canot à angle droit par rapport à l'eau.

Si le canot est inondé à tout moment, éviter d'être situé entre le canot et le rivage. Un canot rempli d'eau pèse environ 1 tonne (1 000 kg) et peut blesser gravement un pagayeur.

Il existe plusieurs façons de mettre un canot à l'eau à partir du rivage. La façon la plus courante est la mise à l'eau de la proue en premier.

Voici la méthode de mise à l'eau, proue en premier :

1. revêtir un V.F.I. et placer les pagaies dans le canot ou sur le rivage. Disposer le canot à angle droit avec le rivage;

2. placer la pagaie de rechange et la pagaie de proue au milieu du canot. Demander au pagayeur arrière de tenir le canot pendant que le pagayeur avant marche le long du canot, en maintenant un profil bas, le long de l'axe longitudinal. Pour maintenir la stabilité, garder le manche de la pagaie en travers sur les plats-bords;

3. demander au pagayeur avant de s'asseoir, de s'agenouiller, et de placer la pagaie en position d'attente, comme illustré à la figure 9. Pour plus de stabilité, le pagayeur arrière garde le manche de la pagaie en travers sur les plats-bords;

4. demander au pagayeur arrière de glisser sa pagaie vers l'avant le long des plats-bords, en continuant de tenir à la fois le manche de la pagaie et les plats-bords. La pale est positionnée du côté opposé au côté où pagaie le pagayeur avant;

5. une fois que le pagayeur arrière est agenouillé en position d'attente, éloigner le canot du rivage.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 36)

Figure 9 Mise à l’eau, proue en premier

Par temps venteux, le canot doit être mis à l’eau, face au vent.

Mise à l’eau à partir d’un quai

Voici la méthode de mise à l’eau à partir d’un quai :

1. revêtir un V.F.I. et placer les pagaies dans le canot ou sur le quai. Saisir le canot par le milieu et le baisser main sur main dans l’eau en position perpendiculaire au quai;

2. mettre la pagaie de rechange au milieu du canot. Demander au pagayeur arrière de déplacer le canot en position parallèle au quai (la proue faisant face au vent, le cas échéant). Le degré de flottabilité de la proue est plus élevé; il faut donc demander au pagayeur avant d’embarquer dans le canot en premier, pendant que le pagayeur arrière stabilise le canot;

3. demander au pagayeur avant, en position accroupie sur le quai, de stabiliser l’extrémité avant en tenant le manche de la pagaie en travers sur les plats-bords, avec la pale propulsive tournée vers le bas. Demander au pagayeur avant d’embarquer, en restant accroupi sur l’axe longitudinal;

4. demander au pagayeur avant de s’agenouiller en tenant la pagaie en position d’attente, comme illustré à la figure 9. Le pagayeur arrière doit stabiliser le canot en plaçant sa pagaie en travers sur les plats-bords. Avec la pale du côté où il pagaie et en continuant de tenir le quai, ce dernier doit embarquer dans le canot en maintenant le poids bas et en gardant l’équilibre le long de l’axe longitudinal;

5. une fois que le pagayeur arrière est en position d’attente, déplacer le canot pour l’éloigner du quai.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 35)

Figure 10 Mise à l'eau à partir d'un quai

ACCOSTER UN CANOT

Accoster à une rive

Après avoir trouvé un emplacement convenable pour débarquer du canot, suivre la procédure suivante :

1. accoster le canot sans heurter le rivage;

2. demander au pagayeur avant de débarquer en premier pour stabiliser le canot au profit du pagayeur arrière;

3. demander au pagayeur arrière de s'avancer, en maintenant son poids bas dans le canot;

4. demander au pagayeur arrière de sortir du canot à l'avant.

Accoster à un quai

1. accoster le canot sans heurter le quai;

2. demander au pagayeur arrière de tenir le quai et de stabiliser le canot pendant que le pagayeur avant sort du canot;

3. demander au pagayeur avant de stabiliser, en position accroupie sur le quai, le canot à côté du quai au profit du pagayeur arrière;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

4. demander au pagayeur arrière de sortir du canot en maintenant un profil bas et en débarquant sur le quai.

DÉBARQUER D'UN CANOT

Pour débarquer du canot, suivre la procédure utilisée pour l'embarquement dans l'ordre inverse.

1. accoster le canot lentement et avec précaution;
2. maintenir le profil du corps bas en tout temps, pour baisser le centre de gravité;
3. pour plus de stabilité, placer le manche de la pagaie en travers sur les plats-bords;
4. saisir les deux plats-bords et le manche de la pagaie, et se déplacer vers l'avant du canot;
5. débarquer du canot, en maintenant le poids bas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 7

QUESTIONS

Q1. Lors de la mise à l'eau à partir d'un quai, quel pagayeur doit embarquer dans le canot en premier?

Q2. Comment faut-il mettre un canot à l'eau par rapport au vent?

Q3. Comment un canot est-il conduit au quai pour accoster?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Lors de la mise à l'eau d'un canot à partir d'un quai, le pagayeur avant doit embarquer dans le canot en premier.

R2. Par temps venteux, le canot doit être mis à l'eau, avec vent de face.

R3. Il faut conduire le canot au quai pour accoster avec précaution et sans entrer en collision avec le quai, pour éviter d'endommager le canot.

Point d'enseignement 8 — **Expliquer et démontrer les mesures à prendre en cas de chavirement**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) discuter du processus que le sauveteur doit suivre en cas de chavirement d'un canot, y compris les responsabilités du cadet et ce que le sauveteur fera et ne fera pas pour l'aider;

(2) expliquer et démontrer la récupération de canot en T pendant que les cadets observent;

(3) expliquer et démontrer les étapes nécessaires pour effectuer une récupération de canot en T.

Nota : Les cadets auront l'occasion de pratiquer cette compétence pendant l'entraînement sur l'eau et pendant l'activité pratique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Bien que de bonnes compétences en sauvetage soient importantes, prévenir les sauvetages en prenant des décisions prudentes et éclairées réduira les risques de chavirement. Anticiper les changements du temps et les mouvements des autres pagayeurs et être bien formé aideront à la prévention des accidents.

PRIORITÉS DE SAUVETAGE



La priorité du sauvetage est énumérée ci-dessous, cependant les sauveteurs entreprendront le sauvetage seulement s'il est sécuritaire de le faire sans se blesser.

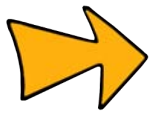
En exécutant des sauvetages, il est essentiel que chaque individu qui y participe connaisse les priorités de sauvetage. Les priorités de sauvetage sont les suivantes :

Sauveteur. La sécurité du sauveteur est prioritaire. Le sauveteur ne doit effectuer aucune sorte de sauvetage qui dépasse le champ de ses compétences de sauveteur. Une autre victime n'aura pour effet que d'augmenter l'urgence.

Personnes. Il s'agit des pagayeurs dans l'eau. Chaque pagayeur s'assurera qu'il est correct et que son partenaire est correct. S'ils ne peuvent pas voir leur partenaire, ils doivent établir une communication orale pour confirmer que leur partenaire est conscient, qu'il n'est pas sérieusement blessé et qu'il se prépare à un sauvetage individuel.

Canots. Les canots seront récupérés une fois que tous les pagayeurs dans l'eau sont en sécurité.

Équipement. L'équipement est la dernière chose à être récupéré puisqu'il n'est pas essentiel. Les vêtements et la nourriture peuvent être partagés en cas de besoin.



S'il participe à un sauvetage à risques élevés, l'équipe de sauvetage ou le sauveteur doit être préparé et formé à exécuter le sauvetage de façon efficace et avec diligence et à suivre les procédures.



L'eau froide et le vent accélèrent la perte de la chaleur corporelle. La personne peut souffrir très rapidement d'hypothermie, même par temps chaud.

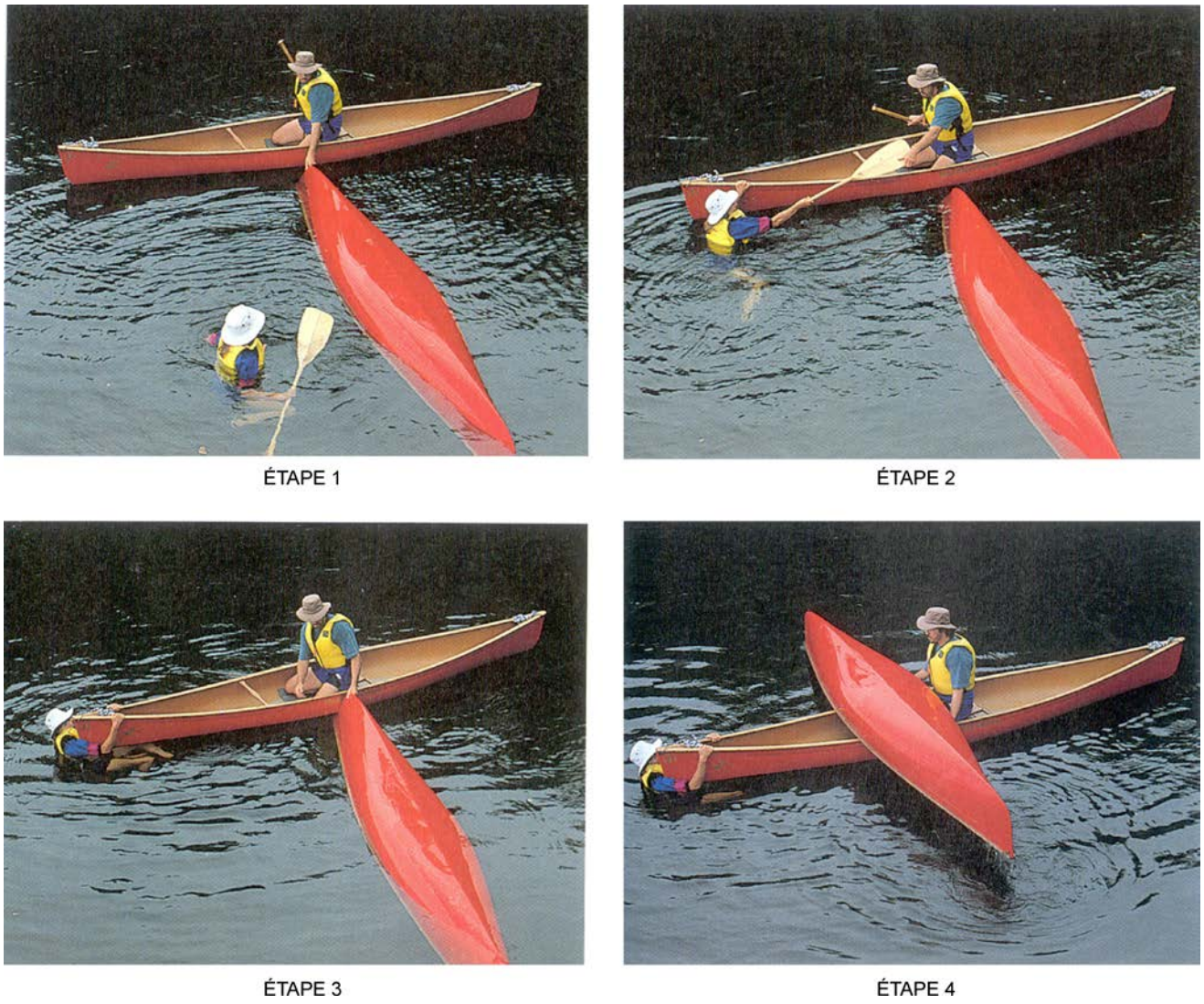
RÉCUPÉRATION DE CANOT EN T

La récupération de canot en T est le moyen de sauvetage universel.



Les figures ci-dessous représentent deux pagayeurs solos qui effectuent une récupération de canot en T. Cette méthode est pratiquement la même que pour une récupération en tandem, à part de légères différences, qui sont expliquées en détail dans la procédure numérotée. Utiliser les figures comme guide.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 36)

Figure 11 (feuille 1 de 2) Récupération de canot en T (pagayeurs solos)

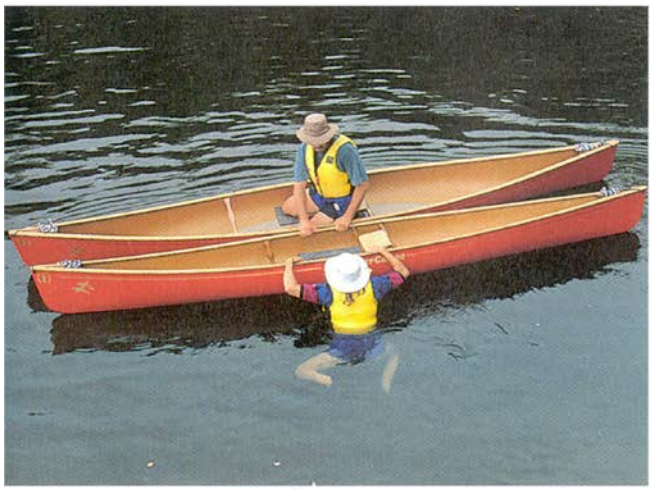
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



ÉTAPE 5



ÉTAPE 6



ÉTAPE 7



ÉTAPE 8

G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 36)

Figure 11 (feuille 2 de 2) Récupération de canot en T (pagayeurs solos)

La procédure à suivre pour la récupération de canot en T est la suivante :

1. un pagayeur nage vers la poupe du canot de sauvetage, s'y agrippe et sort son corps de l'eau le plus possible;

2. le deuxième pagayeur nage à l'autre extrémité du canot;

3. les sauveteurs soulèvent le canot chaviré, tandis que le deuxième pagayeur pousse l'extrémité opposée du canot vers le bas pour briser la succion;

4. le deuxième pagayeur nage ensuite vers la proue du canot de sauvetage, s'y agrippe et sort son corps de l'eau le plus possible;

5. les deux pagayeurs gardent cette position jusqu'à ce que les sauveteurs leur demandent de bouger. Les sauveteurs tirent le canot en travers des plats-bords de leur canot. Une fois que le canot est centré, ils le retournent et le glissent doucement dans l'eau;

6. maintenir la communication et, quand on leur donne le signal, les pagayeurs montent, un à la fois, à bord du canot de l'une des deux façons suivantes :

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

a. accrocher une jambe à chaque canot pour se sortir de l'eau et monter dans le canot;

b. se propulser vers le haut en faisant de puissants battements en ciseaux, en repliant les épaules et en roulant dans le canot.

7. reprendre la position pour canoter.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 8

QUESTIONS

Q1. Quelles sont les priorités de sauvetage?

Q2. Quand le sauveteur doit-il arrêter un sauvetage?

Q3. Quelles sont les deux méthodes pouvant être utilisées pour monter à bord du canot après un chavirement?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les priorités de sauvetage sont les sauveteurs, les personnes, les canots et l'équipement.

R2. Le sauveteur doit arrêter un sauvetage quand il est en danger ou que le sauvetage dépasse le champ de ses connaissances.

R3. Les deux méthodes qu'un pagayeur peut utiliser pour monter à bord du canot après un chavirement sont les suivantes :

- accrocher une jambe à chaque canot pour se sortir de l'eau et monter dans le canot;
- se propulser vers le haut en faisant de puissants battements en ciseaux, en repliant les épaules et en roulant dans le canot.

Point d'enseignement 9 — **Expliquer et démontrer la façon de donner des coups de pagaie et demander aux cadets de les pratiquer**

Durée : 35 min — Méthode : Démonstration et exécution



Pour cette leçon portant sur les compétences, il est recommandé que l'enseignement se déroule de la façon suivante :

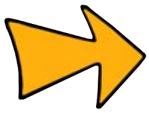
(1) expliquer et démontrer chaque coup de pagaie pendant que les cadets observent;

(2) expliquer et démontrer chaque étape requise pour donner un coup de pagaie. Surveiller les cadets lorsqu'ils pratiquent les gestes de chaque étape;

(3) surveiller la performance des cadets pendant qu'ils pratiquent chaque coup de pagaie.

Nota : Le temps consacré à la pratique durant ce PE sera limité en raison des contraintes de temps; cependant, plus de temps sera accordé aux cadets pour pratiquer les coups de pagaie individuels pendant l'activité pratique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



La position à genou est privilégiée pour canoter parce qu'elle améliore la stabilité du canot. Quand une personne est à genou, son centre de gravité est plus bas. Pour soulager ses genoux endoloris, le pagayeur peut s'asseoir sur le siège.



Les quatre phases d'un coup de pagaie qui aident à assurer une transition naturelle et aisée entre les coups sont expliquées ci-dessous.

L'attaque. C'est le début du coup de pagaie, quand la pale entre dans l'eau.

La force. Mouvement de pagaie dans l'eau en tournant le tronc pour transmettre la force à la pale. Lorsqu'on donne des coups de pagaie, il est important d'utiliser les muscles du tronc, qui ont plus de force et d'endurance que ceux des bras.

La sortie. Moment où la pagaie quitte l'eau.

Le retour. Moment où la pagaie retourne à sa position d'attaque. Pour ce faire, la pale glisse légèrement hors de l'eau (en position plate et tout juste au-dessus de la surface de l'eau) pour réduire la résistance au vent.



Le pagayeur arrière contrôle la direction du canot à l'aide de coups de pagaie correcteurs, lorsqu'il y a lieu. Le pagayeur avant effectue surtout des coups de force en canot, sauf si le pagayeur arrière a besoin d'aide pour effectuer des coups correcteurs.

LE COUP DE PROPULSION

Le coup de propulsion sert à faire avancer le canot. Il s'agit du coup de base sur lequel la plupart des autres coups sont fondés. Le coup de propulsion est effectué près du côté du canot et en parallèle avec la quille, alors que le manche de la pagaie se déplace sur un plan vertical ou quasi-vertical. Pour effectuer le coup de propulsion :

1. tourner le tronc vers l'avant, en direction de la proue, pour engager les muscles pour le coup de pagaie;

2. placer la pale profondément dans l'eau, en faisant le moins d'éclaboussures possible.

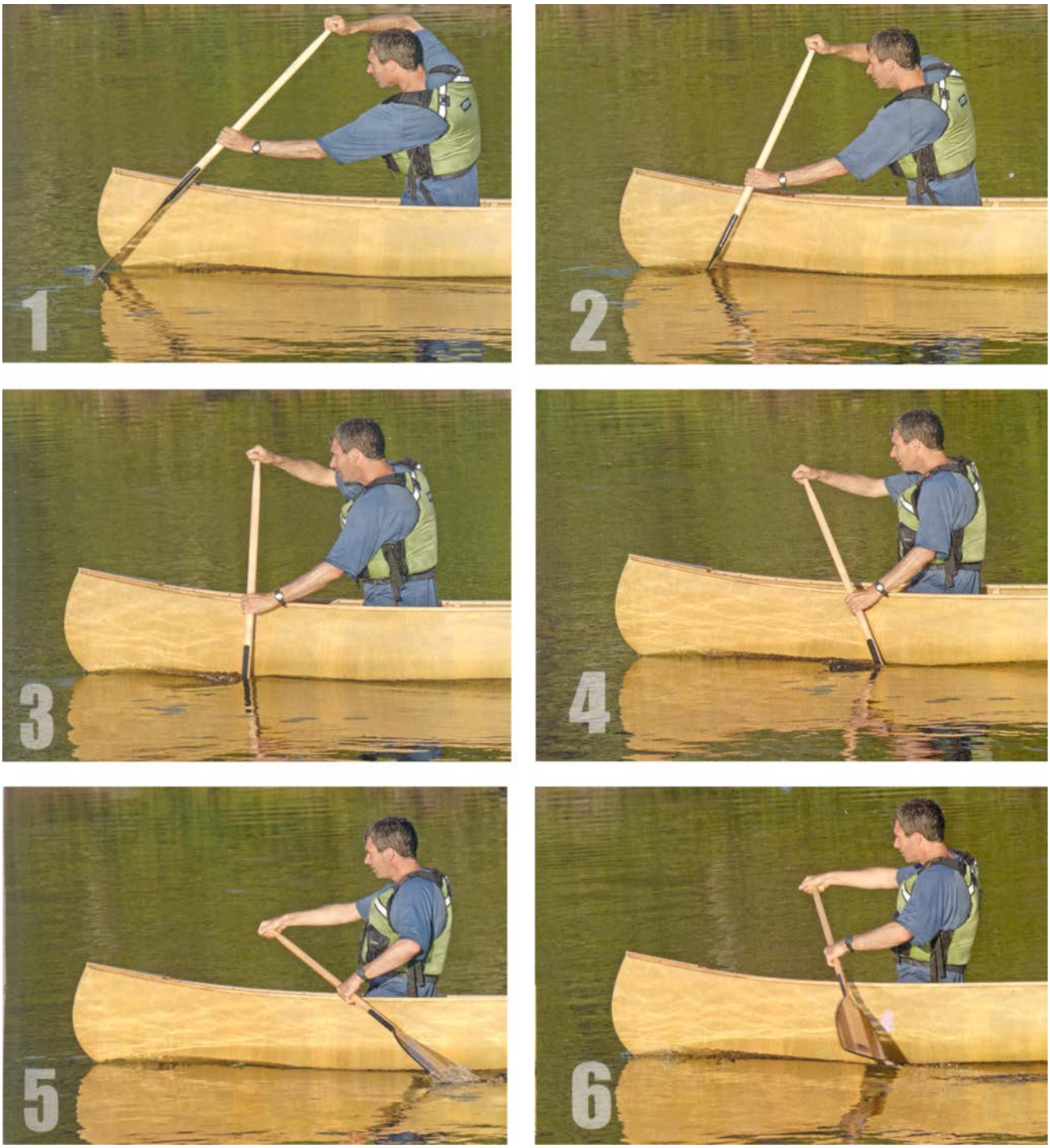
3. Redresser le tronc tout en tirant sur le manche (avec la main inférieure) et en poussant avec la main de contrôle (la main supérieure);

4. déplacer la pagaie dans l'eau jusqu'à ce que la pale de la pagaie soit en ligne avec le genou;

5. sortir la pagaie en fendant l'eau vers le côté;

6. retourner la pagaie à sa position d'attaque en déplaçant la pale en position plate tout juste au-dessus de l'eau (pour réduire la résistance au vent) et donner un autre coup de pagaie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (page 71)

Figure 12 Le coup de propulsion

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LE COUP EN J



Surveiller la gouverne pendant que les cadets pratiquent le coup en J. La gouverne se réalise lorsque le pagayeur arrière place sa pagaie dans l'eau derrière la hanche et qu'il la déplace en mouvements de va-et-vient pour faire tourner le canot. Il se crée alors une traînée qui ralentit l'impulsion avant du canot.

Le coup en J est une version du coup de propulsion utilisé comme coup correcteur par le pagayeur arrière pour aider à faire avancer le canot en ligne droite. Lorsqu'il est appliqué avec force, il peut servir à faire tourner le canot du côté où le pagayeur arrière pagaie. Pour effectuer le coup en J :

1. suivre les quatre premières étapes du coup de propulsion, en terminant avec la main de contrôle au-dessus du plat-bord et la main sur le manche au niveau de la hanche;

2. tourner le pouce de la main de contrôle vers l'avant et le bas tout en tirant la main sur le manche vers l'intérieur pour former un « J »;

3. retourner à la position d'origine pour donner un autre coup de pagaie.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (pages 74 et 75)

Figure 13 Le coup en J

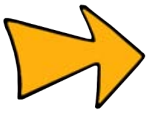
LA TRACTION

Le but de la traction est de faire tourner le canot dans le sens opposé au côté où pagaie le canoéiste. Il s'agit d'un coup large donné par la pagaie, en utilisant la face propulsive de la pale. Ce coup de pagaie peut être utilisé dans de nombreux cas, comme les suivants :

- faire pivoter le canot complètement ou partiellement;
- manœuvrer le canot pour contourner des obstacles;
- suivre les méandres des cours d'eau ou des rivières;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- changer soudainement la direction de la pagaie;
- aider à rester en ligne droite lorsqu'il y a un vent de travers;
- combiner à d'autres coups de pagaie au besoin pour maîtriser le canot.



Pour la rétropropulsion circulaire, la face non propulsive de la pale est utilisée et il s'agit du coup opposé à la traction. Les deux coups ont plusieurs fonctions en commun.

En tant que pagayeur avant, pour effectuer la traction avant :

1. tourner le tronc et se pencher légèrement vers l'avant, tout en entrant la pale dans l'eau presque horizontalement près de l'avant du canot;

2. pousser la main sur le manche légèrement vers l'extérieur au niveau de la taille, en formant un arc de 90 degrés, jusqu'à ce que le bras soit allongé vers l'extérieur au niveau de la hanche (la pagaie doit former un angle droit par rapport au côté du canot);

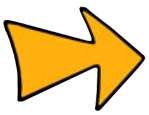
3. retourner à la position d'origine pour donner un autre coup de pagaie.

En tant que pagayeur arrière, pour effectuer la traction avant :

1. se pencher légèrement vers l'arrière en tournant la partie supérieure du corps, tout en allongeant et en entrant la pagaie dans l'eau dans une position presque horizontale, en formant un angle droit avec le côté du canot au niveau de la hanche, et en gardant la main inférieure au niveau de la taille avec le pouce pointant vers le haut;

2. pousser légèrement vers l'extérieur avec la main sur le manche tout en formant un arc de 90 degrés (la pagaie devrait presque toucher à la poupe);

3. retourner à la position d'origine pour donner un autre coup de pagaie;



Lorsque le pagayeur avant complète une traction, le coup ne doit jamais dépasser son corps. Tout mouvement supplémentaire créera une traînée et une perte d'impulsion du canot.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



ÉTAPE 3

G. McGuffin & J. McGuffin, Paddle Your Own Canoe, The Boston Mills Press (page 51)

Figure 14 La traction

L'APPEL

Le but de l'appel est de faire tourner le canot ou de le déplacer latéralement. Le coup d'appel peut être donné par le pagayeur avant ou arrière. Pour donner le coup d'appel :

1. tourner le tronc et allonger complètement les bras pour placer la pagaie sur le côté du canot, en position adjacente au genou;

2. s'étirer en travers du canot avec la main de contrôle et placer la pagaie en position verticale dans l'eau;

3. entrer la pale profondément dans l'eau et tirer la face propulsive vers le corps;

4. tourner le pouce de la main de contrôle dans le sens opposé au corps et tourner la pale de 90 degrés (avant qu'elle ne frappe le canot);

5. ramener la pagaie à sa position d'origine en fendant l'eau;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

6. tourner la pale à sa position d'origine pour donner un autre coup de pagaie.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (page 95)

Figure 15 L'appel

L'ÉCART ACTIF

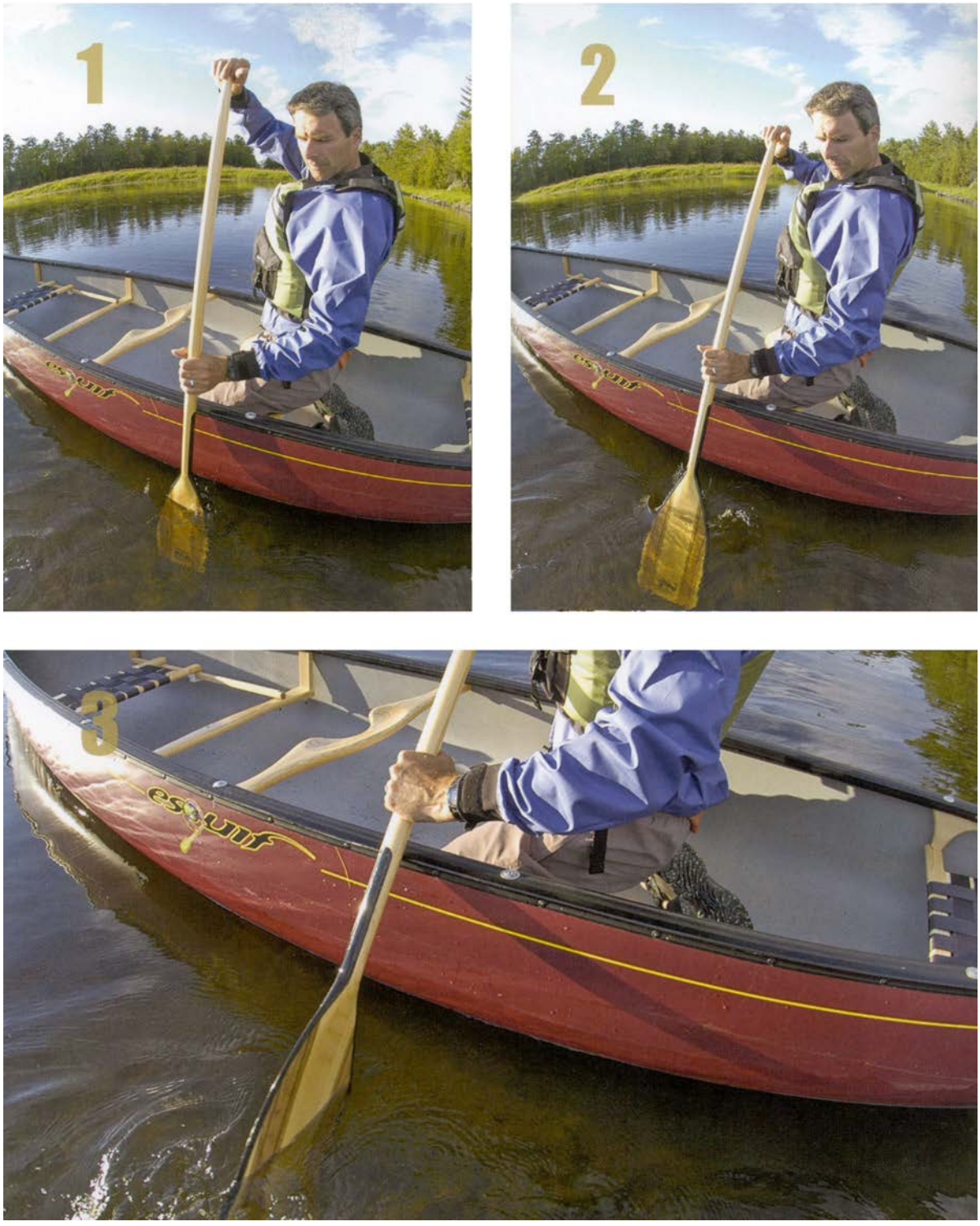
L'écart actif est un coup de pagaie puissant en eau profonde qui peut être appliqué par le pagayeur avant ou arrière pour déplacer le canot en sens inverse au côté de la pagaie dans l'eau. Pour donner le coup d'écart actif :

1. placer la pagaie en position verticale contre la partie du plat-bord adjacente au genou, avec les deux mains placées à un niveau supérieur au plat-bord;

2. tirer vers l'intérieur avec la main de contrôle pour forcer la pagaie en l'éloignant du canot;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

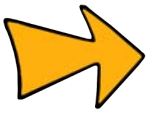
3. tourner la pale de 90 degrés en tournant le pouce de la main de contrôle en sens opposé au corps, et en ramenant la pale au point de départ en fendant l'eau.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (page 96)

Figure 16 L'écart actif

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Si le pagayeur avant donne un coup d'écart actif et que le pagayeur arrière donne un coup d'appel, le canot se déplacera latéralement. Cette combinaison de coups peut être utile pour tenter de déplacer un canot en parallèle à un quai ou pour monter une rivière.

L'APPUI EN POUSSÉE

L'appui en poussée aide à redresser le canot pour l'empêcher de chavirer ou s'il commence à pencher. Ce coup de pagaie aide aussi un pagayeur à s'appuyer sur la pagaie pour stabiliser le canot, de même qu'à se créer un appui dans les virages. Il peut aussi être utilisé par le pagayeur arrière pour stabiliser le canot lorsque le pagayeur avant amorce un virage. Pour donner un coup d'appui en poussée :

1. tourner la partie supérieure du corps vers l'eau, avec la pagaie à un angle de 90 degrés par rapport au canot;

2. frapper l'eau avec la face non propulsive de la pagaie, pour avoir un appui et équilibrer le corps dans le canot;

3. commencer à mettre les genoux de niveau dans le canot en penchant la tête vers le manche de la pagaie;

4. prendre une position stable avec la tête centrée à l'intérieur du canot, une fois que le canot est de niveau.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (pages 98 et 99)

Figure 17 L'appui en poussée

LE COUP D'ARRÊT

Lorsqu'il est donné, le coup d'arrêt permet d'arrêter rapidement l'impulsion avant du canot. Pour donner ce coup, le pagayeur doit placer la pagaie dans l'eau, en formant un angle droit par rapport au canot, et en position verticale.

LA RÉTROPULSION

Pour reculer, le pagayeur avant peut donner un coup de propulsion inversé. Au besoin, le pagayeur arrière peut donner un écart actif au début pour stabiliser le canot. Pour donner un coup de rétropulsion, suivre les étapes suivantes :

1. se pencher légèrement vers l'arrière, tourner les épaules vers l'arrière et plonger la pale de la pagaie dans l'eau jusqu'au collet, en position verticale, à l'arrière du canot;

2. redresser le corps tout en poussant vers l'avant avec la main sur le manche et en tirant avec la main de contrôle;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

3. continuer jusqu’à ce que les épaules forment un angle droit avec les plats-bords;
4. lever la pale hors de l’eau et revenir à la position d’origine pour donner un autre coup de pagaie.



A. Westwood, Canoeing: The Essential Skills and Safety, Heliconia Press (pages 98 et 99)

Figure 18 La rétropulsion

Si les deux pagayeurs donnent des coups de rétropulsion, le canot tournera dans le sens contraire au côté du pagayeur avant.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 9

La participation des cadets à pratiquer des coups de pagaie servira de confirmation de l’apprentissage de ce PE.

16-M326.02A-36

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 10 **Demander aux cadets de pratiquer les compétences de canotage durant une expédition**

Durée : 40 min Méthode : Activité pratique



Les cadets devront recevoir des commentaires pendant et après l'activité. Demander à chaque cadet de donner les coups de pagaie individuellement. Pendant ce temps, surveiller de près les aspects suivants :

Le coup de propulsion

Le cadet doit se pencher vers l'avant, placer la pagaie en position verticale dans l'eau jusqu'au collet, tourner le tronc pendant qu'il tire sur le manche et qu'il pousse avec la main de contrôle jusqu'à ce que la pagaie dépasse tout juste le genou et qu'elle soit alignée avec la hanche, puis sortir la pale en fendant l'eau, puis retourner à la position d'origine.

Le coup en J

Le cadet doit se pencher vers l'avant, placer la pagaie en position verticale dans l'eau jusqu'au collet, tourner le tronc pendant qu'il tire sur le manche et qu'il pousse avec la main de contrôle, terminer avec la main de contrôle au-dessus du plat-bord et la main du manche au niveau de la hanche, tourner le pouce de la main de contrôle vers l'avant et vers le bas tout en tirant avec la main du manche vers l'intérieur pour former un J, sortir la pale en fendant l'eau, puis retourner à la position d'origine.

La traction

Le cadet doit se pencher vers l'arrière, allonger et entrer la pagaie dans l'eau au niveau de la hanche dans une position horizontale, en formant un angle droit avec le côté du canot, pousser et tirer avec la main qui est sur le manche, balancer la pagaie pour faire un arc de cercle de 90 degrés par rapport à l'arrière du canot, sortir la pale en fendant l'eau, puis retourner à la position d'origine.

L'appel

Le cadet doit tourner le tronc et allonger complètement les bras pour placer la pagaie au côté du canot, en position adjacente au genou, allonger la main de contrôle en travers du canot , placer la pagaie en position verticale dans l'eau, tirer la face propulsive vers le corps, tourner le pouce de la main de contrôle dans le sens opposé au corps, tourner la pale de 90 degrés tout juste avant qu'elle ne frappe le canot, puis sortir la pale en fendant l'eau pour retourner à la position d'origine.

L'écart actif

Le cadet doit placer la pagaie en position verticale contre la partie du plat-bord adjacente au genou avec les deux mains au-dessus du plat-bord, tirer vers l'intérieur avec la main de contrôle pour forcer la pagaie à s'éloigner du canot, tourner la pale de 90 degrés en tournant le pouce de la main de contrôle dans le sens opposé au corps, puis ramener la pale au point de départ en fendant l'eau.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L’objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité d’expédition pratique pour pratiquer les coups de pagaie en canot dans un environnement contrôlé, pendant une longue période.

RESSOURCES

- L’équipement de canotage, y compris :
  - des canots pour deux personnes (un par deux cadets),
  - des pagaies (trois par canot),
  - des V.F.I. (un par cadet),
  - un sifflet (un par cadet),
  - une écope (une par canot),
  - des cordes de halage (deux par canot),
  - une ligne d’attrape flottante de 15 m ou un sac de sauvetage (un par canot).
- des contenants à eau (un par cadet),
- des cartes topographiques de la région (deux par équipe ou groupe),
- des boussoles (une par équipe ou groupe),
- des dispositifs de communication (deux par équipe ou groupe),
- des récepteurs GPS (un par équipe ou groupe),
- des piles (piles de rechange pour le dispositif de communication et le récepteur GPS),
- des trousses de premiers soins (une par équipe ou groupe).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Tous les canots doivent être prêts à mettre à l’eau.
- Tous les canots doivent être équipés.
- L’itinéraire de canotage d’expédition désigné.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en partenaires de canot.

2. Assigner un pagayeur avant et un pagayeur arrière (ils devront interchanger à mi-chemin de l’activité).

3. Permettre à chaque groupe de cadets de mettre son canot à l’eau, un à la fois.

4. Demander aux cadets de pratiquer les coups de pagaie pour avancer en ligne droite, tourner de 180 degrés et arrêter pour la première moitié de l’itinéraire désigné.

5. Demander à chaque groupe d’effectuer une récupération de canot en T.

6. Demander aux cadets d’accoster leur canot, d’interchanger les positions et de mettre de nouveau leur canot à l’eau.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

7. Demander aux cadets de pratiquer les coups de pagaie pour avancer en ligne droite, tourner de 180 degrés et arrêter pour la deuxième moitié de l'itinéraire désigné.

8. Demander aux cadets d'accoster leur canot et de ranger l'équipement.



Pendant que les cadets sont sur l'eau, observer la technique qu'ils utilisent pour donner les coups de pagaie et les corriger au besoin.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Tous les cadets doivent porter leur V.F.I. en tout temps.
- Les cadets doivent respecter les limites préétablies pour cette activité.
- Les équipes ou groupes doivent se déplacer en file simple.
- Les équipes ou groupes ne doivent pas se dépasser, à moins d'indication contraire par leur instructeur.
- Tous les cadets doivent disposer d'au moins 500 ml (16 oz) d'eau.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 10

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité d'expédition pratique servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 3, annexe B, appendice 8 (COREN 326).

OBSERVATIONS FINALES

Le canotage est l'un des trois moyens de transport dynamique qu'on peut utiliser pendant l'instruction sur les expéditions. Il est essentiel que les cadets comprennent l'importance de suivre les consignes de sécurité relatives au canotage lorsqu'ils sont sur l'eau. Être capable de manœuvrer un canot lors d'une expédition donnera aux cadets un sentiment profond de liberté et d'accomplissement. Les cadets doivent connaître de nombreux coups de pagaie différents avant d'entreprendre une expédition de canotage; il leur faudra beaucoup de temps pour les maîtriser, mais plus ils les pratiqueront, plus ils les exécuteront avec aisance.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les centres d'expédition sont tenus de choisir deux moyens de transport dynamiques entre l'OCOM M326.02A (Pagayer en canot), l'OCOM M326.02B (Faire une randonnée en vélo de montagne, section 3) et l'OCOM

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

M326.02C (Effectuer une randonnée pédestre le long d'un itinéraire, section 4) à inclure dans leur fin de semaine d'instruction.

On a alloué à cet OCOM cinq périodes et demie sur le nombre total de périodes allouées pour le cours. Tous les centres d'expédition peuvent modifier cette répartition selon le choix des activités, des installations et des ressources disponibles au centre.

Les cadets seront répartis en équipes ou en groupes à leur arrivée au centre d'expédition. Ces équipes ou groupes doivent rester les mêmes tout au long de la fin de semaine.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A-CR-CCP-930/AG-002, *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*. Groupe de soutien national aux cadets et Rangers juniors canadiens (2019). Ottawa, ON: Ministère de la Défense nationale.

C0-025 (ISBN 1-895465-33-8) Gifford, D. (éd.) (2000). *Canoeing Instructor's Resource Manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.

C2-076 (ISBN 0-87322-443-4) Gullion, L. (1994). *Outdoor Pursuits Series: Canoeing*. Champaign, Illinois, publié par Human Kinetics Publishers.

C2-077 (ISBN 1-55013-654-2) Mason, B. (1995). *Path of the Paddle: An Illustrated Guide to the Art of Canoeing*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.

C2-078 (ISBN 1-55013-079-X) Mason, B. (1988). *Song of the Paddle: An Illustrated Guide to Wilderness Camping*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.

C2-106 (ISBN 0-900082-04-6) Rowe, R. (1997). *Canoeing Handbook*. Guildford, Royaume-Uni, Biddles Limited.

C2-112 (ISBN 1-55046377-2) McGuffin, G. & McGuffin, J. (2005). *Paddle Your Own Canoe: An Illustrated Guide to the Art of Canoeing*. Erin, Ontario, Boston Mills Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.