CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE D'OR

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM M426.02A – PAGAYER UN CANOT

Durée totale : 270 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 la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Avant le début de la leçon, tous les cadets doivent avoir un contenant personnel pour transporter de l'eau

Tous les canots, l'équipement de sécurité d'un canot, l'équipement de canotage personnel et l'équipement de canot de groupe doivent être organisés avant le début de la leçon.

Réviser le parcours de canot. Savoir à quels endroits les cadets peuvent avoir besoin de supervision supplémentaire, tels les portages.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une approche expérientielle a été choisie pour cette activité parce qu'elle permet au cadet d'acquérir de nouvelles connaissances et habiletés grâce à une expérience directe. Le cadet fera une excursion en canot en eaux calmes au cours d'une expédition et décrira son expérience personnelle. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé lors de l'excursion en canot et de faire le lien entre cette expérience et ce qu'il a déjà appris et les expériences qu'il vivra dans le futur.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir pagayé un canot à deux personnes en eaux calmes au cours d'une expédition.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient capables de pagayer un canot à deux personnes en eaux calmes au cours d’une expédition, car cela peut leur fournir des occasions d'explorer de nouveaux endroits, de se détendre, d'observer la faune et de se mettre en bonne condition physique. Les cadets doivent travailler avec leur partenaire à pagayer le canot sur une distance appréciable au cours de l’expédition. Une bonne compréhension de la mécanique de la pagaie et la capacité de manœuvrer leur canot rendra l’expédition plus plaisante et moins ardue. L’expédition leur donnera l’occasion de perfectionner leurs habiletés en canot dans un milieu qui les stimule physiquement et mentalement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Pagayer un canot à deux personnes en eaux calmes au cours d'une expédition**

Durée : 270 min Méthode : Expérientielle

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Le PE de cette leçon se déroule au cours de la partie de canot de l'expédition. Dans certains cas, les cadets auront déjà reçu l'instruction et eu l'occasion de pratiquer leurs habiletés en canot au cours de l'expédition d'étoile d'argent / au CEC. L'exigence de réviser ces habiletés dépend du niveau d'expérience des cadets et du centre d'expédition. Si une révision est nécessaire, il est suggéré qu'elle ait lieu sur l'eau, selon les besoins.

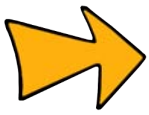
IDENTIFIER LES PARTIES D'UN CANOT

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 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 section arrière du canot. La direction du canot se fait essentiellement de la poupe.

Plats-bords. Il s'agit des bords supérieurs des côtés du canot.



Les plats-bords.

Barrot central. Il s'agit d'une pièce transversale fixée aux plats-bords aux deux tiers de la distance à partir de la proue. Le barrot sert de structure et de support aux plats-bords et à la coque.

Coque. Il s'agit du corps du canot qui déplace l'eau et assure la flottabilité du canot.

Quille. Il s'agit de 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.

Banc avant. Le siège de proue se trouve à l'avant (proue) du canot. La distance entre ce siège et l'extrémité du canot est plus grande pour que le pagayeur ait de l'espace pour ses jambes.

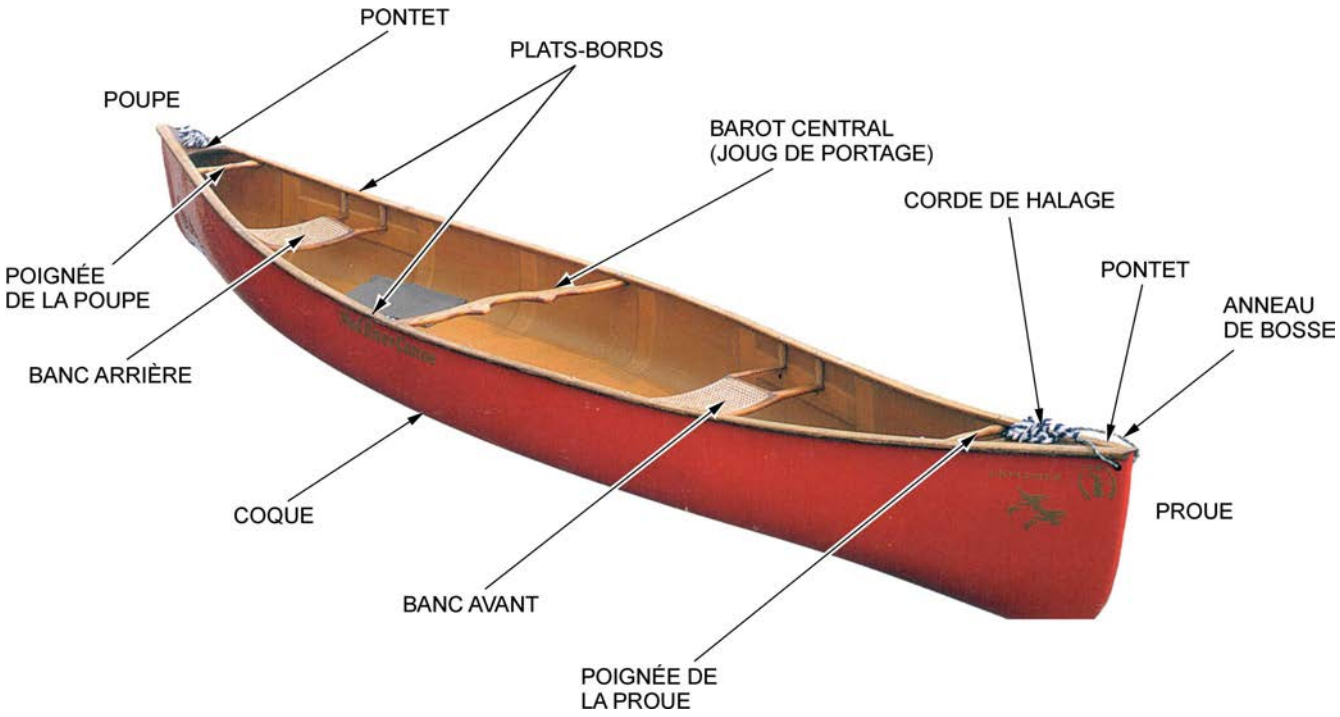
Banc arrière. Le siège de poupe se trouve à l'arrière (poupe) du canot. Il est étroit et fixé aux plats-bords vers l'arrière du canot.

Poignée de la proue. Il s'agit de la poignée située à la proue, qui permet de lever et transporter le canot.

Poignée de la poupe. Il s'agit de la poignée située à la poupe, qui permet de lever et transporter le canot. Cette poignée est parfois appelée banc de nage de transport à la poupe.

Pontet. Il s'agit de pièces triangulaires en matériau 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Paddle Your Own Canoe (page 13), par G. McGuffin et J. McGuffin, 2005, Erin, Ontario, The Boston Mills Press. Droit d'auteur 2005 par The Boston Mills Press.

Figure 1 Parties du canot

ÉQUIPER UN CANOT AVEC L'ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ

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 :

Ligne d'attrape flottante ou un sac de sauvetage

Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m de long doit être disponible en cas d'urgence, par exemple en cas de chavirage 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 barrot 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, avec une ouverture de 65 cm^2 et un volume minimal de 750 ml. Elle doit être attachée au barrot du canot en utilisant une demi-clé à capeler.

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 doit être disponible immédiatement en situation d'urgence. Il n'est pas recommandé de fixer la pagaie au canot au moyen de cordages.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SIFFLET

Un sifflet sans bille 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; s'il ne l'est pas, il devrait se porter sur une corde autour de son cou.

Feu de navigation blanc

Un feu de navigation 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 ou être utile en cas d'urgence. Il est attaché au pontet avant au moyen d'un mousqueton ou d'un bout de cordage.

AMARRES

On doit disposer de deux cordes d'amarres de 6 m de long fabriquées avec des cordes de polypropylène flottantes de 10 mm, sans nœud. Les cordes doivent être attachées à la proue (amarre avant) et à la poupe (amarre 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 amarres doivent être attachés aux poignées de proue et de poupe en utilisant un nœud en huit.

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).

IDENTIFIER LES PARTIES D'UNE PAGAIE

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

Manche. Il s'agit du col étroit de la pagaie, entre la poignée et la pale.

Fusée. Elle se trouve au haut du manche, où le pagayeur tient la pagaie.

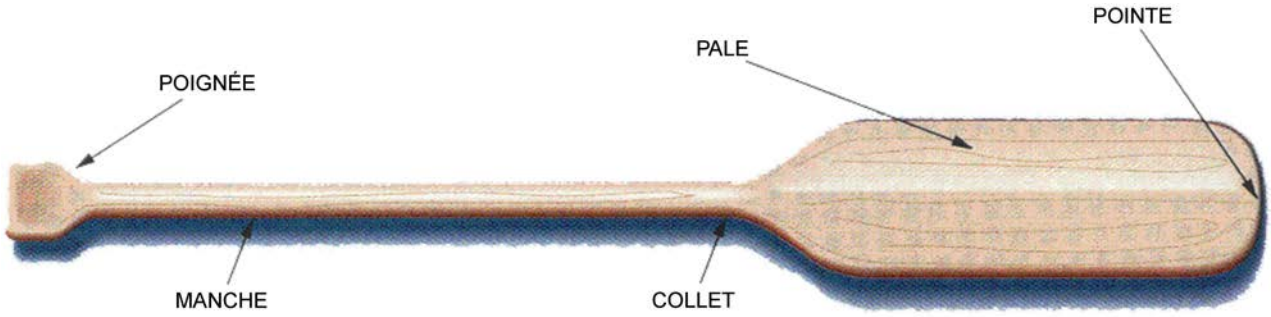
Collet. Le collet se trouve au bas du manche, où le pagayeur tient la pagaie de l'autre main.

Lame. Il s'agit de la partie de la pagaie qui est plongée dans l'eau. Elle a deux côtés :

- **Face propulsive.** La face de la pale de la pagaie qui prend appui dans l'eau lors de la propulsion, en marche avant.
- **Face arrière.** Face de la pale de la pagaie qui n'a aucune pression dans l'eau lors de la propulsion, en marche avant. La face arrière est du côté opposé à la face propulsive.

Bout. Il s'agit du bord inférieur de la pale de la pagaie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Remarque. Tiré de Outdoor Pursuits Series: Canoeing (page 21), par L. Guillon, 1994, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers. Droit d'auteur par Human Kinetics Publishers, 1994.

Figure 2 Parties de la pagaie

Choisir la taille d'une pagaie

Lorsqu'on sélectionne une pagaie, il est important d'en déterminer la taille 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 ont besoin d'une pagaie d'une longueur qui varie entre 137 cm et 147 cm. 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.



La longueur de 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.

Tenir une 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.

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, et
- être bien attaché.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



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



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

DISCUTER DES PRÉOCCUPATIONS DE SÉCURITÉ EN CANOTAGE

Comprendre les responsabilités personnelles

Niveau d’habiletés. Il incombe au pagayeur de s’assurer qu’il possède les aptitudes nécessaires pour pagayer. Il est conseillé aux participants de toujours informer le personnel s’ils sont mal à l’aise ou mal préparés pour n’importe quel aspect de l’instruction sur le canotage.

Conditionnement 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 pagayer. Pour être prêt physiquement, il faut posséder l'endurance nécessaire pour pouvoir pagayer 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 une 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 chavirage d’un canot.

Arrêter. 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 on est déjà stationnaire, demeurer au même endroit. Attendre le signal de fin d’alerte avant de repartir.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started (page 83), par J. Rounds, 2005, Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books. Droit d'auteur par Stackpole Books, 2005.

Figure 3 Arrêt

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

Besoin de secours / urgence. 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 ».



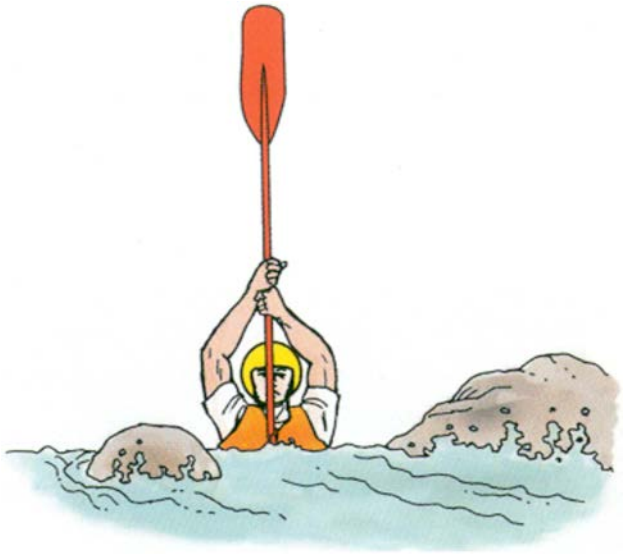
Nota. Tiré de Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started (page 83), par J. Rounds, 2005, Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books. Droit d'auteur par Stackpole Books, 2005.

Figure 4 Urgence

Se regrouper. Placer la pagaie en position verticale au-dessus de la tête et faire un mouvement circulaire. Ce signal signifie « me joindre ».

Fin d'alerte. Allonger la pagaie en position verticale au-dessus de la tête. 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started (page 83), par J. Rounds, 2005, Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books. Droit d'auteur par Stackpole Books, 2005.

Figure 5 Fin d'alerte

Identifier 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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Basic Kayaking: All the Skills and Gear You Need to Get Started (page 83), par J. Rounds, 2005, Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books. Droit d'auteur par Stackpole Books, 2005.

Figure 6 Signal de détresse universel

Aller à la rive ou se regrouper. Deux coups de sifflet signalent 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 à la rive ou de se regrouper 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 une 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.

IDENTIFIER LES MESURES À PRENDRE EN CAS DE CHAVIRAGE

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

Discuter des 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

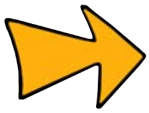
En exécutant des sauvetages, il est essentiel que chaque individu qui y participe connaisse les priorités de sauvetage. Les priorités de sauvetage sont les suivantes :

Sauveteur. La sécurité du sauveteur est prioritaire. Le sauveteur ne doit effectuer aucune sorte de sauvetage qui dépasse le champ de ses habiletés de sauveteur. Une autre victime n'aura pour effet que d'amplifier 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'il ne peut pas voir son partenaire, il doit établir une communication orale pour confirmer que son partenaire est conscient, qu'il n'est pas blessé sérieusement et qu'il se prépare à un sauvetage individuel.

Canots. Les canots seront récupérés une fois que tous les pagayeurs 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 assistée de canot en T

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

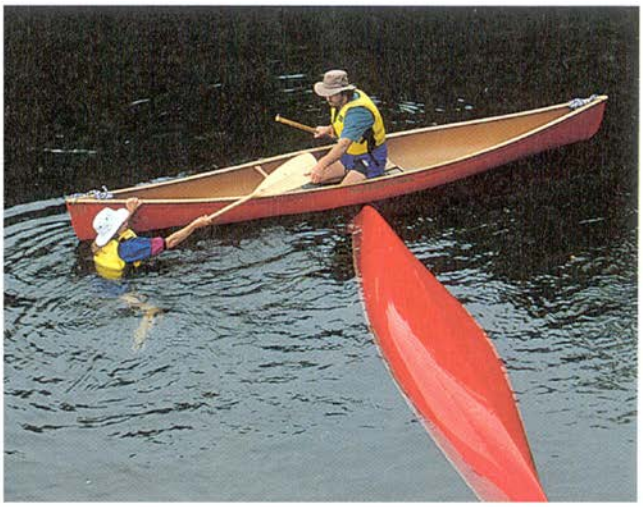


Les figures ci-dessous représentent deux pagayeurs solos qui effectuent une récupération assistée de canot en T. Cette méthode est pratiquement la même que pour une récupération en duo, à part de légères différences, qui sont expliquées en détail dans la procédure numérotée. Utiliser les figures comme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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Étape 1



Étape 2



Étape 3



Étape 4

15-M426.02a-12

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Étape 5



Étape 6



Étape 7



Étape 8

Nota. Tiré de Paddle Your Own Canoe (page 36), par G. McGuffin et J. McGuffin, 2005, Erin, Ontario, The Boston Mills Press. Droit d'auteur 2005 par The Boston Mills Press.

Figure 7 Récupération assistée de canot en T (pagayeurs solos)

La procédure à suivre pour la récupération assistée de canot en T en duo 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 chaviré ;

3. les sauveteurs soulèvent le canot chaviré, tandis que le deuxième pagayeur pousse l'extrémité opposée du canot chaviré 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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 :

   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 pagayer.

PORTAGE D'UN CANOT

Transporter un canot pour le mettre 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. cela pourrait endommager la coque ou le fond du canot et le trouer.

Transport du canot à la main 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 la main à deux ».

Voici les étapes du transport à la main 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; et
3. chaque pagayeur soulève le canot par la poignée d'extrémité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Remarque. Tiré de Outdoor Pursuits Series: Canoeing (page 36), par L. Guillon, 1994, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers. Droit d'auteur par Human Kinetics Publishers, 1994.

Figure 8 Transport à la main à deux

Portage du canot à la main à deux

Sur de longues distances, on peut transporter un canot sur les épaules selon le portage à la main à deux. Le canot est levé au-dessus de la tête et transporté de façon à ce que le siège de poupe 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 :

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 de proue et du siège de poupe 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 ; et

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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









Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (page 136), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 9 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.

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE L'ÉQUIPEMENT D'UN CANOT

Distribution du poids et équilibre

La stabilité est le premier facteur à considérer lorsqu'on fait du canot. Les canots sont des flotteurs et leur stabilité dépend principalement de leur forme et de la position de leur centre de gravité. Plus la flottabilité sur l'eau est étendue et plus le centre de gravité est bas, plus la flottabilité devient stable.

Un canot vide au repos sur l'eau possède deux centres sur un même plan vertical, le centre de gravité et le centre de carène. Le canot est équilibré également de la proue à la poupe et d'un côté à l'autre.

Le centre de gravité correspond au point autour duquel le poids d'une personne est parfaitement équilibré dans tous les sens. Le poids total d'une personne est concentré à ce point. La position du centre de gravité d'un objet dépend de la forme de cet objet et de la répartition de son poids.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Si un poids est ajouté au canot, comme un sac à dos lourd, le centre de carène change pour demeurer au même plan vertical que le centre de gravité.

Les charges ne doivent pas être plus hautes que les plats-bords du canot et elles doivent être réparties uniformément sur l'axe longitudinal. Le poids doit être ajusté de façon à ce que le canot ne soit pas trop lourd à l'avant ou à l'arrière.

Assiette du canot

L'assiette est la façon que le canot flotte sur l'eau une fois qu'il a été chargé. Il est important de garder l'horizon du plat-bord en parallèle avec la surface de l'eau. De plus, il est essentiel que le niveau de l'arrière ne soit pas inférieur à celui de l'avant.

Poids des pagayeurs

On ignore souvent le poids des pagayeurs, mais il faut en tenir compte. Pour la plupart des canots, une capacité maximale a été déterminée; elle se situe normalement entre 500 et 635 kg (1100 et 1400 lb), et la plage de chargement se situe entre 135 et 270 kg (300 et 600 lb). Il faut tenir compte du poids des pagayeurs, puisqu'il limite le poids de l'équipement. Ce poids a aussi une incidence sur l'assiette du canot.



Les paquets et l'équipement doivent être attachés au banc de nage central au moyen d'un câble de retenue. Cette mesure permettra de s'assurer que l'équipement ne se retrouve pas séparé du canot. L'équipement devrait être placé dans la partie CENTRALE du canot. par L'APPROCHE essais-erreurs, on peut faire des ajustements de façon à ce que le canot soit équilibré.

METTRE À L'EAU ET ACCOSTER UN CANOT

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.

Prendre place 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 monte à bord du canot. 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 monte à bord du canot.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-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 ; et

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 à l'eau un canot 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 et en équilibre 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 10. 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 en maintenant un profil bas et en équilibre le long de l'axe longitudinal. La pale est positionnée du côté opposé au côté où pagaie le pagayeur avant ;

5. une fois que le pagayeur arrière est agenouillé et en position d'attente, déplacer le canot de la rive.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Paddle Your Own Canoe (page 36), par G. McGuffin et J. McGuffin, 2005, Erin, Ontario, The Boston Mills Press. Droit d'auteur 2005 par The Boston Mills Press.

Figure 10 Mise à l'eau, proue en premier

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

Accoster un canot au rivage

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

1. accoster le canot sans heurter le rivage ;
2. demander au pagayeur avant de descendre 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 ; et
4. demander au pagayeur arrière de sortir du canot à l'avant.

Descendre 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 ; et
5. débarquer du canot, en maintenant le poids bas.

EXÉCUTER DES COUPS DE PAGAIE

La position à genou est privilégiée pour pagayer 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



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. Mouvement de la 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.

Sortie. Moment où la pagaie quitte l'eau.

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 propulsion en canot, sauf si le pagayeur arrière a besoin d'aide pour effectuer des coups correcteurs.

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 ;

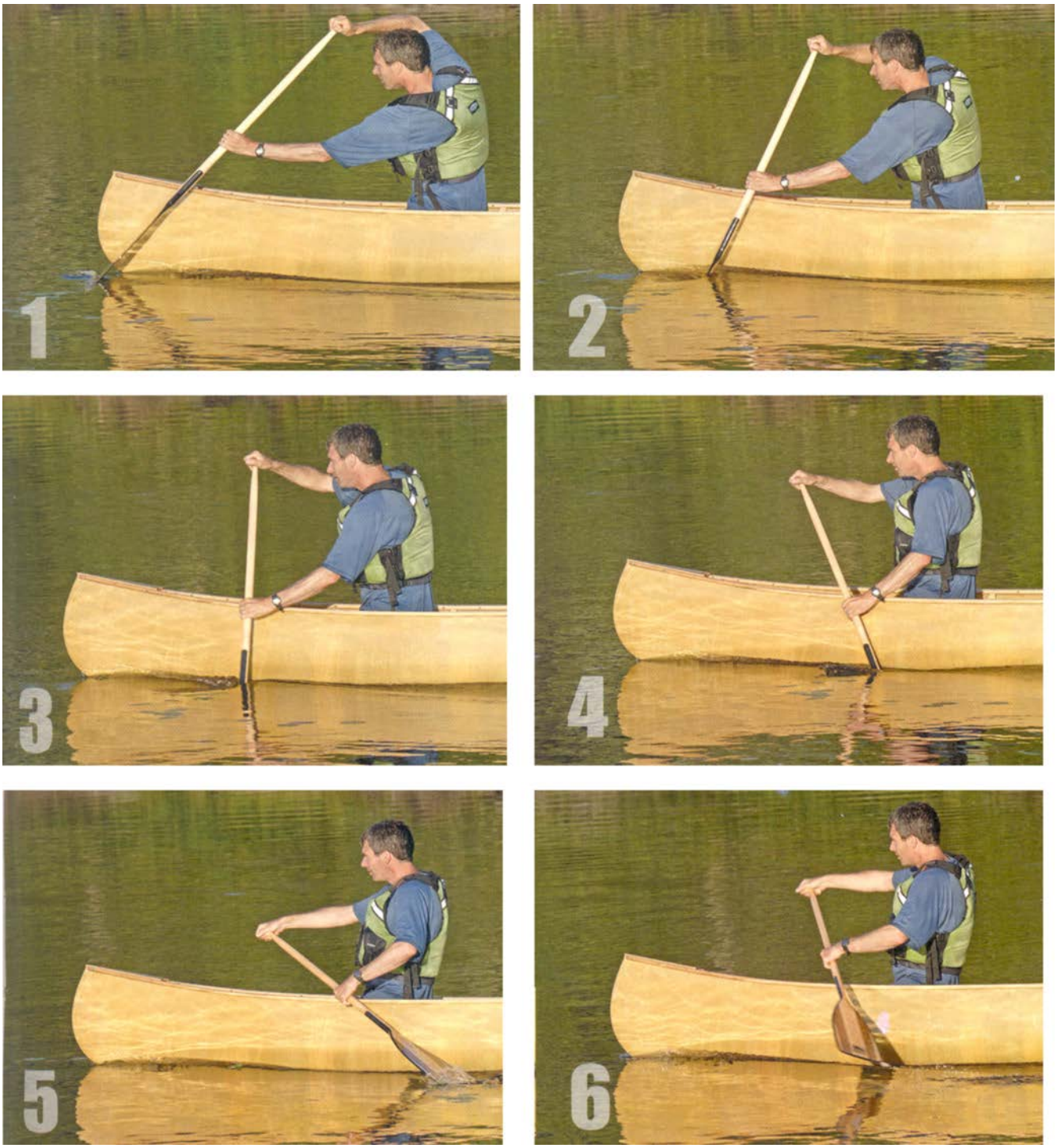
3. redresser le tronc tout en tirant sur le manche (avec la main inférieure) et en poussant avec la main de contrôle (la main supérieure) ;

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 ; et

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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (page 71), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 11 Coup de propulsion

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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 » ; et

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



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (pages 74 et 75), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 12 Le coup en J

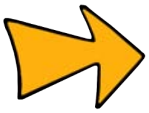
La traction

Le but de la traction est de faire tourner le canot dans le sens opposé au côté où pagaie la personne. 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 ;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- suivre les méandres des cours d’eau ou des rivières ;
- changer soudainement la direction de la pagaie ;
- aider à rester en ligne droite lorsqu’il y a un vent de travers ; et
- 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) ; et

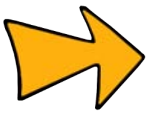
3. retourner à la position d’origine pour donner un autre coup de pagaie ;

En tant que pagayeur arrière, pour effectuer la traction :

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 n devrait presque toucher à la poupe) ; et

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



Lorsque le pagayeur 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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Étape 1



Étape 2



Étape 3

Nota. Tiré de Paddle Your Own Canoe (page 51), par G. McGuffin et J. McGuffin, 2005, Erin, Ontario, The Boston Mills Press. Droit d'auteur 2005 par The Boston Mills Press.

Figure 13 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 ;

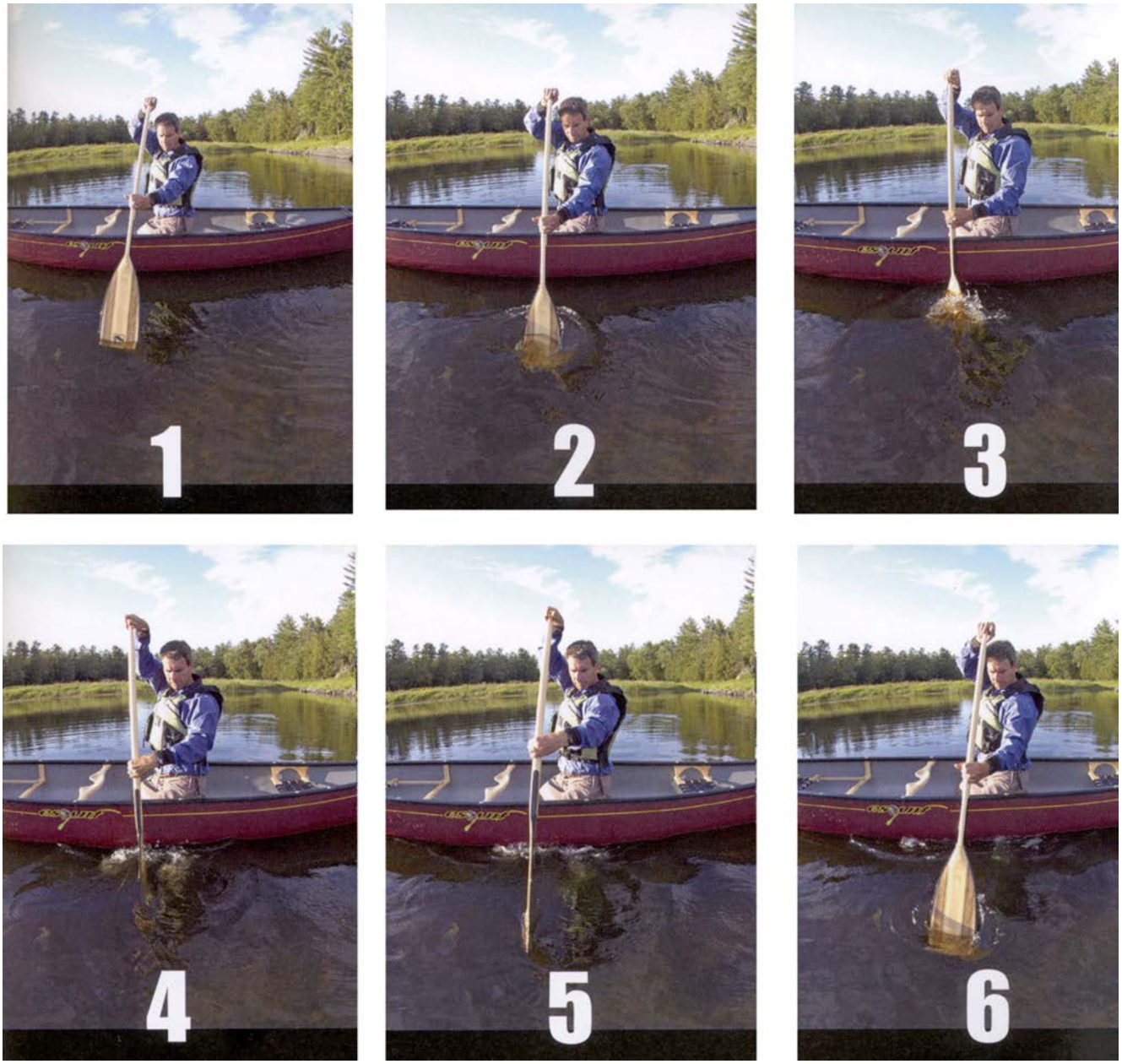
2. s'étirer en travers du canot avec la main de contrôle et placer la pagaie en position verticale dans l'eau ;

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) ;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. ramener la pagaie à sa position d'origine en fendant l'eau ; et
6. tourner la pale à sa position d'origine pour donner un autre coup de pagaie.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (page 95), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 14 L'appel

Écart actif

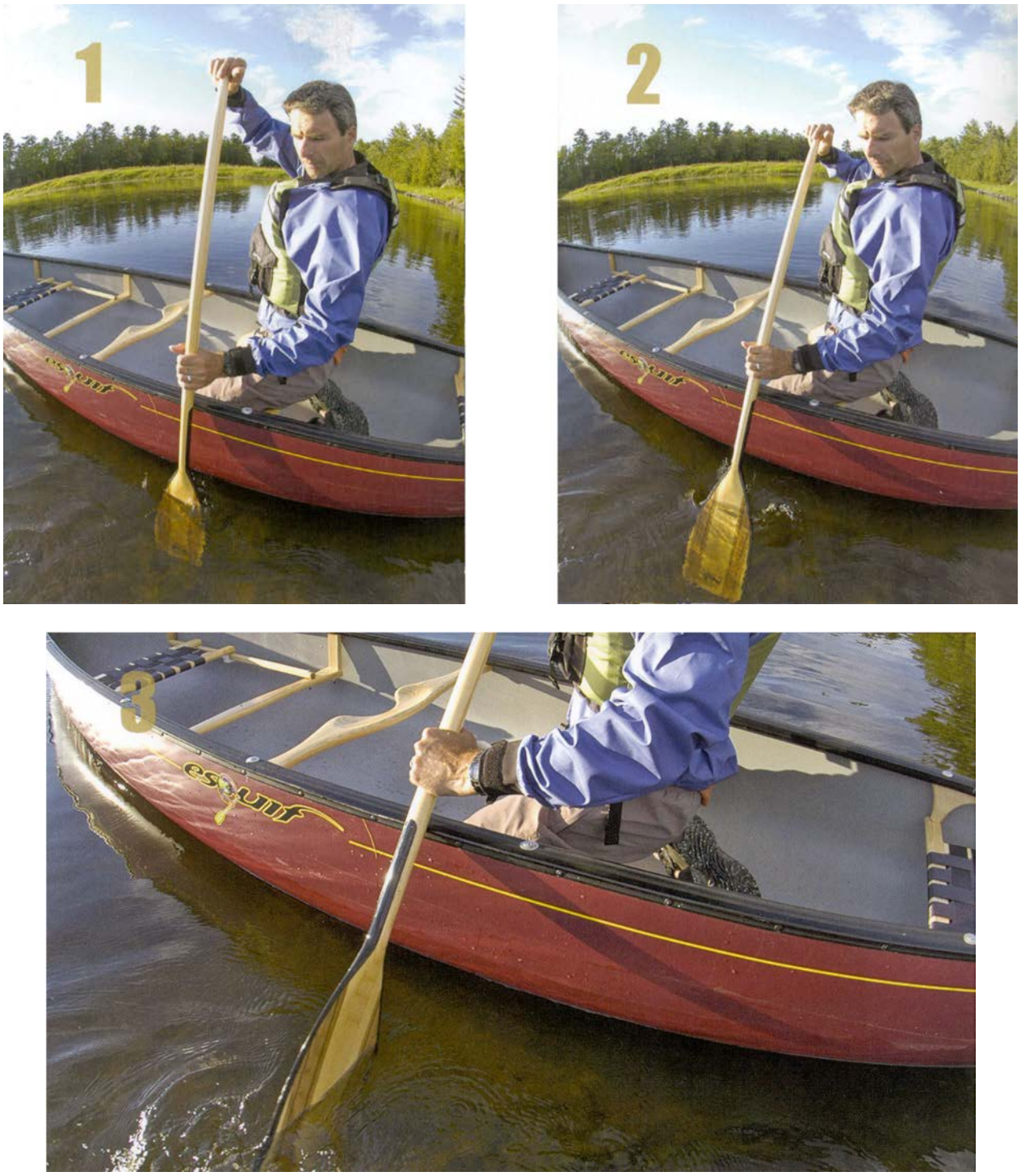
L'écart actif est un puissant coup de pagaie en eau profonde qui peut être appliqué par le pagayeur avant ou arrière pour déplacer le canot en sens inverse au côté de la pagaie dans l'eau. Pour donner le coup d'écart actif :

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 ;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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

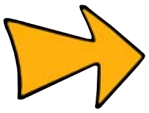
3. tourner la pale de 90 degrés en tournant le pouce de la main de contrôle en sens opposé au corps, et en ramenant la pale au point de départ en fendant l'eau.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (page 96), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 15 L'écart actif

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-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 est utile pour tenter de déplacer un canot en parallèle à un quai ou pour se regrouper.

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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (pages 98 et 99), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 16 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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-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.



Nota. Tiré de Canoeing: The Essential Skills and Safety (page 98-99), par A. Westwood, 2007, Beachburg, Ontario, The Heliconia Press. Droit d'auteur 2007 par The Heliconia Press.

Figure 17 La rétropulsion

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ

Durée : 130 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en équipes de six au plus, de pagayer un canot à la main à deux en eaux calmes sur 15 à 20 km au cours d'une expédition.

RESSOURCES

- des canots équipés pour deux personnes (un par deux cadets),
- l'équipement de canot personnel (un par cadet),
- l'équipement de canot de groupe (un par équipe), et
- un contenant personnel pour de l'eau (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Désigner un parcours de canot en eaux calmes conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
    a. des objectifs et de l'importance de l'activité ;
    b. des ressources qui peuvent être nécessaires pour mener à bien l'activité ; et
    c. de toutes les lignes directrices relatives à la sécurité qui doivent être suivies lors de l'activité.
2. Demander aux cadets de trouver la bonne taille de pagaie et de V.F.I.
3. Répartir les cadets en partenaires de canot.
4. Assigner un pagayeur avant et un pagayeur arrière (ils devront intervertir les rôles à mi-chemin du parcours).
5. Demander aux cadets d'équiper leurs canots avec l'équipement de sécurité.
6. Demander aux cadets, en équipes de six au plus, de pagayer à la main à deux en eaux calmes en suivant le parcours désigné au cours d'une expédition en vue de s'exercer à :
    a. mettre un canot à l'eau et accoster avec un canot ;
    b. tourner le canot ;
    c. faire pivoter le canot ;
    d. déplacer le canot latéralement ;
    e. pagayer en ligne droite ; et
    f. arrêter le canot.
7. En arrivant au point d'arrivée, demander aux cadets de ranger et de retourner tout l'équipement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

8. Conduire une séance de rétroaction en demandant aux cadets :
   a. comment ils se sentaient par rapport à l'activité ;
   b. comment ils ont senti que leur équipe collaborait ;
   c. quelle partie de l'activité les a le plus mis au défi ;
   d. de quelle façon leurs coéquipiers les ont aidés lorsqu'ils étaient mis au défi ;
   e. ont-ils des exemples précis des occasions où des liens se sont créés dans leur équipe;
   f. comment l'équipe a-t-elle pris des décisions ;
   g. est-ce que les idées ou les suggestions de tous les membres de l'équipe ont été prises en compte ; et
   h. que feraient-ils à titre de chef de ce type d'activité pour s'assurer que leurs subordonnés apprécient l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les cadets doivent porter leur V.F.I. en tout temps.
- Chaque équipe est dirigée par le chef désigné pour l'équipe.
- Tous les canots d'une équipe doivent se déplacer en groupe et il ne peut y avoir que deux longueurs de canot entre les canots d'une équipe.
- Les instructeurs d'équipe doivent être visibles ou à portée de voix de leur équipe en tout temps.
- Les équipes se déplacent individuellement le long du parcours de canotage.
- Il doit y avoir un minimum de 500 m entre les équipes en tout temps.
- Les cadets doivent transporter au moins 1 litre d'eau.
- Plusieurs points de réapprovisionnement en eau doivent se trouver le long du parcours.
- Les repas doivent être prévus à des endroits déterminés à l'avance et indiqués en détail dans les instructions du parcours.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à pagayer un canot servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cette leçon est évaluée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, chapitre 3, annexe B, COREN 426.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBSERVATIONS FINALES

Le canot est un moyen de déplacement dynamique que l'on peut utiliser pendant l'instruction sur les expéditions. La capacité de manœuvrer un canot de façon efficace lors d'une expédition donnera aux cadets un sentiment profond de liberté et d'accomplissement. Les coups de pagaie ne s'améliorent qu'avec la pratique, il est important de s'efforcer de continuer à perfectionner ces habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les centres d'expédition sont tenus de choisir deux moyens de transport dynamiques entre l'OCOM M426.02a (Pagayer un canot), l'OCOM M426.02b (Faire une randonnée à vélo de montagne), l'OCOM M426.02c (Effectuer une randonnée pédestre), l'OCOM M426.02d (Faire de la raquette en suivant un itinéraire) et l'OCOM M426.02e (Faire du ski en suivant un itinéraire) à inclure dans leur instruction d'expédition.

Cet OCOM s'est vu alloué neuf périodes sur le nombre total de périodes allouées pour le cours. 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 à leur arrivée au centre d'expédition. Ils recevront une occasion de naviguer et de diriger leurs pairs. Ces équipes doivent rester les mêmes tout au long de l'expédition.

Conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*.

1. un canot pour deux personnes tout équipé est décrit comme ayant :
    a. une écope,
    b. une ligne d'attrape flottante ou un sac de sauvetage,
    c. un dispositif de signalisation sonore,
    d. une pagaie de rechange, et
    e. des amarres ;
2. l'équipement de canotage personnel suivant est requis lorsqu'on pagaie un canot :
    a. un V.F.I., et
    b. une pagaie ;
3. l'équipement de canotage de groupe suivant est requis lorsqu'on pagaie un canot :
    a. une carte topographique ou fluviale de la région (au besoin),
    b. une boussole,
    c. un récepteur GPS,
    d. une trousse de premiers soins,
    e. un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative), et
    f. une trousse de réparation de canot.

Conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*, il existe des exigences de pré-instruction pour le canot-voyageur. Évaluer le niveau de pré-instruction exigé et prévoir du temps au cours de l'expédition, au besoin.

S'assurer que chaque cadet a à sa disposition amplement d'eau potable lorsqu'il fait du canot.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-010 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.

A2-001 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. (éditeur) (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, 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 (2e éd.)*. 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-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.