



Canoë-kayak
Plat et eau vive

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série G

Sports nautiques

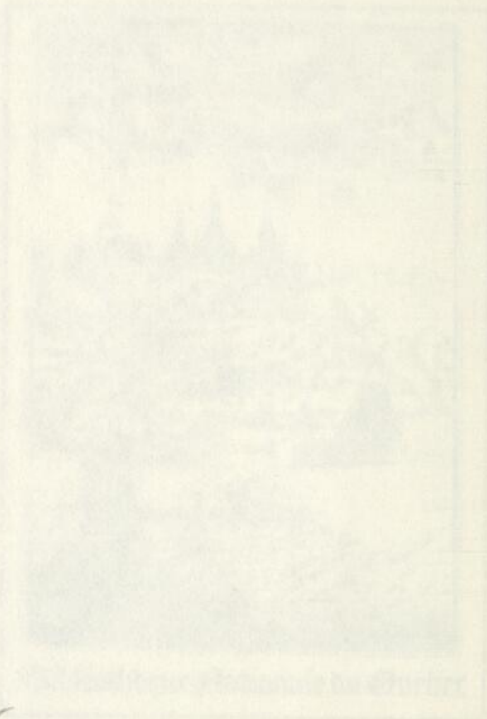
Canoë-kayak Plat et eau vive

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

978-2-91-1383-00-0
D7431383

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.



12050

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

2

BQ74-2860
D7431569

HISTORIQUE

Canotet Canoë¹: de la traite des fourrures aux loisirs

Les origines du canot sont typiquement américaines. Très tôt, les Indiens d'Amérique s'aperçurent que l'eau était la voie de communication la plus rapide pour se déplacer d'un point à un autre de leurs territoires. Ils ressentirent le besoin de posséder un moyen leur permettant d'utiliser cette route tracée par la nature. Le canot naquit grâce à l'ingéniosité de ces hommes habitués à tirer profit de tout ce qui les entourait.

Les Indiens fabriquaient leurs canots dans un arbre au fût bien droit. Au temps de la sève, ils traçaient deux entailles circulaires, à une distance variant avec la longueur désirée. Ils entaillaient alors le tronc dans le sens de la longueur, pour décoller l'écorce, qui était mise à sécher. Suivait l'opération de mise en forme. Il restait ensuite à enduire le canot de résine de sapin fondue. Les Indiens obtenaient ainsi une embarcation merveilleusement souple, légère, maniable.

Les Français, dès leur premier contact avec les Indiens, reconnurent les mérites du canot. On put voir quelques-uns des grands explorateurs de l'Amérique du Nord, Joliette, Marquette, LaVérendrye, Radisson, Des-Groseillers, descendre les fleuves et les rivières dans leur canot d'écorce. Les indigènes ne s'éloignaient guère de leurs territoires. Ils ne s'encombraient pas de lourds bagages. Par conséquent la taille de leurs canots n'était pas très grande. Mais au XVIII^e siècle, l'instauration du plus grand empire financier de l'Amérique d'alors, la traite des fourrures, allait influencer la construction des canots. Leur taille s'allongea. En 1760, on pouvait voir des canots d'écorce de plus de 35 pieds de longueur, pouvant contenir six hommes plus une bonne quantité de bagages.

Transformation des bateaux

Avec le temps, les techniques de construction du canot s'affinèrent, mais les matériaux utilisés ne changèrent pour ainsi dire pas pendant près d'un siècle et demi. Vers les années 1900, le canot de toile fit son apparition. Sa longueur variait de 16 à 18 pieds. Son règne dura près d'un demi-siècle. Puis vint le canot d'aluminium. Chaud par temps ensoleillé, froid par les journées d'automne, il ne connut jamais une très grande popularité.

¹ Le mot *canot* est utilisé au Québec, depuis les premiers temps de la colonisation, pour désigner l'embarcation dite indienne, c'est-à-dire le canot ouvert. La Fédération de canotage du Québec suggère que le mot *canot* soit utilisé pour désigner une embarcation ouverte et que le mot *canoë* soit employé lorsqu'il s'agit d'embarcation pontée (fermée). Le mot *canot* est employé dans le texte de préférence au mot *canoë*, pour désigner tous les types d'embarcation.

De nos jours, la vogue est surtout au canot en matière plastique, pratique et résistant. Chose incroyable, la forme des canots, hormis les canots de compétitions, n'a pratiquement pas changé depuis les débuts. Les Indiens d'Amérique, ignorant toute notion de dynamique des embarcations, ont su, grâce à leur connaissance empirique du milieu naturel, donner au canot la forme la mieux adaptée à son utilisation.

Le kayak: une histoire identique à celle du canot

Le kayak fut aux Esquimaux ce que le canot fut aux Indiens, et peut-être même davantage. L'Esquimau vivant essentiellement de la pêche et de la chasse en mer, le kayak devint entre ses mains un outil de travail des plus précieux. Faute de bois à sa disposition, l'Esquimau construisait l'armature de son kayak avec des os de renne, sur lesquels il tendait des peaux de phoques. Ponté comme le kayak moderne, le kayak des origines était aussi muni, en son centre, d'une cheminée où l'occupant prenait place et à laquelle il s'attachait solidement. Les premiers Européens à mettre pied en terre d'Amérique ne poussèrent pas leurs explorations jusqu'au Grand Nord. Le peuple esquimau resta longtemps isolé dans sa contrée froide et rébarbative, ce qui explique l'usage tardif du kayak par les blancs. Même à l'époque de sa découverte, on lui préféra le canot, qui offrait une capacité supérieure et une plus grande facilité d'adaptation à tous les types de navigation. Aujourd'hui, le kayak prend sa revanche et rallie à sa cause un nombre de plus en plus grand d'adeptes sportifs. Peu encombrant, souvent démontable, donc facile à transporter, le kayak a de plus l'avantage de ne pas s'emplir d'eau et de mieux protéger la cargaison. Il convient particulièrement en eaux tumultueuses.

Des transformations et une utilisation similaires

La transformation du kayak des origines à nos jours a suivi un chemin analogue à celui du canot. Les matériaux utilisés dans sa fabrication ont changé. La toile laquée et le caoutchouc, substitués d'abord à la matière animale, ont été éliminés dans certains cas au profit des matières synthétiques.

Sports et activités de plein air

L'avènement de la société industrielle, avec le train, l'automobile, l'avion, a pour ainsi dire supprimé l'usage du canot et du kayak comme moyens de transport. Aujourd'hui, ils représentent surtout un moyen de rester en contact étroit avec la nature (promenade, pêche, etc.) et même de se mesurer à elle dans le cadre de la compétition.

Courses en eau calme (vitesse)

Au Canada, les disciplines du canot et du kayak ont connu un certain engouement, dès les années 1930. Des résultats aux Jeux olympiques de 1936, où elles sont inscrites pour la première fois, assurèrent la réputation légendaire des Canadiens dans la discipline du canot. À titre de spécialistes, des Canadiens furent invités en Europe pour y donner des démonstrations. Bien que déjà pratiqués depuis plusieurs années dans certains pays, notamment en Angleterre, les sports du canot et du kayak, à l'image d'autres disciplines, restèrent longtemps — et le sont encore dans certains pays — le fait d'un petit groupe de mordus.

Après la deuxième guerre mondiale, le développement des loisirs allait entraîner de nombreux jeunes à pratiquer ces sports, qui étaient les moins onéreux de toutes les activités nautiques. Ainsi, plusieurs combinèrent camping et canot-kayak.

Sur le plan sportif, plusieurs pays, l'Allemagne, l'Union soviétique et d'autres pays de l'Est, ont affirmé peu à peu, au cours des années, une supériorité contestée cependant par les Scandinaves, dans les épreuves internationales. Ainsi, de 1948 à 1972, au cours de sept Olympiades, des représentants des pays européens de l'Est et quelquefois des pays scandinaves ont glané la plupart des titres des compétitions de vitesse de canot-kayak.

Au Québec, l'histoire du sport du canot-kayak est, malgré ses origines locales, toute récente. Même si Francis Amyot fut le premier Canadien français à inscrire son nom sur les tablettes olympiques, dans les premières épreuves de canot, peu de Québécois ont brillé, depuis, dans les différentes épreuves de cette discipline. Dans les épreuves de kayak, les résultats sont identiques. Cependant, un équipage québécois formé des frères Barré a réussi à parvenir en demi-finale en kayak K2, à Munich. D'autres jeunes participants représentent, aux yeux des spécialistes, des espoirs québécois susceptibles de bien se placer aux Jeux de 1976.

Courses en eau vive (descente de rivière)

Les courses en eau vive sont sans doute les plus anciennes, en raison de l'usage qu'en ont fait les amateurs de plein air, en découvrant les possibilités offertes par ce qui avait été d'abord un moyen de transport. En effet ce sont quelques « mordus » qui furent les premiers à se servir d'embarcations pour se promener sur des rivières aux eaux parfois tumultueuses. Les sports en eau vive n'étaient pas nés pour autant. Leur pratique, sans règles bien établies, remonte au début du siècle. Mais l'histoire des sports en eau vive organisés est cependant récente. Le premier championnat du monde remonte seulement à 1959, et il a été inscrit, comme épreuve de slalom seulement, pour la première fois aux Jeux olympiques, en 1972 à Munich.

Le canotage de long parcours: sport populaire au Canada

Le canotage sur de longues distances connaît, depuis nombre d'années, une certaine popularité au Québec et dans d'autres provinces canadiennes. Considérant que cette embarcation peut se prêter à un sport différent de la vitesse sur courtes distances, ou de la descente de rivière, des adeptes du canot ont imaginé de créer des épreuves disputées sur de longues distances.

Ce sport exige des connaissances vastes qui incluent les techniques propres à la pratique des sports en eau calme et en eau vive, mais aussi toutes les connaissances que devaient avoir nos ancêtres (portage). Bien qu'il n'existe pas de championnats du monde de cette discipline, celle-ci comporte plusieurs compétitions importantes; il faut mentionner entre autres la course de la Tuque.

Au Québec, le canotage de long parcours est régi par la Fédération de canot long parcours du Québec et quelques clubs consacrent leurs activités à cette seule discipline.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Si les canots et les kayaks utilisés comme bateaux de plaisance n'ont pas une forme différente des premières embarcations, les compétitions sportives en eau calme et en eau vive ont poussé techniciens et fabricants à modifier quelque peu la silhouette des bateaux.

Avant de présenter les caractéristiques de toutes les embarcations, il est donc nécessaire d'étudier les différents types d'activités sportives ou de plein air, en eau calme et en eau vive.

Compétitions sportives

On distingue deux grands types de compétitions: les courses en eau vive et les courses en eau calme.

Les courses en eau vive: comportent deux épreuves: le *critérium* appelé encore descente de rivière et le *slalom*.

Le *critérium* ou *descente de rivière* est un parcours naturel d'une longueur de 1,8 mille (3 km) que les pratiquants s'efforcent de franchir dans un minimum de temps, en évitant les accidents, notamment chavirer ou buter sur un obstacle.

Le *slalom* est aussi un parcours naturel d'une longueur d'un demi-mille (800 mètres), mais jalonné de 15 à 30 portes, formées chacune de deux piquets suspendus. Les concurrents doivent les franchir, dans un ordre et un sens déterminés (deux ou moins, en marche arrière, dans le sens de la course et du courant et deux en contournant les portes, pour les franchir à contre courant) en évitant les fautes et les accidents et dans le meilleur temps possible. Le slalom se court en deux manches dont seule la meilleure est retenue. Si le concurrent chavire sans pouvoir esquimauter — c'est-à-dire retourner dans la même position après un tour complet dans l'eau — il est éliminé. Le concurrent doit éviter aussi d'accumuler des points de pénalité: en touchant les portes, en passant à l'extérieur ou en les franchissant dans le mauvais sens.

Les courses en eau calme se présentent sous la forme de courses de vitesse disputées sur des distances variées. Les femmes ne disputent que les distances de 500 m et 5.000 m, tandis que les juniors masculins et les hommes ont les épreuves de 500 m, 1.000 m et 10.000 m (aux niveaux national et international), tant en canot qu'en kayak. Dans le cadre de ces compétitions, les femmes emploient seulement le kayak.

Les activités de plein air

Le plein air autorise une entière liberté, non seulement dans le choix de l'activité, mais encore dans celui des distances, de la nature des parcours, de la forme et des matériaux des embarcations ainsi que du moyen de propulsion employé. Pour toutes ces raisons, on constatera que les canots et les kayaks employés, bien qu'essentiellement identiques, varient dans leurs détails, au gré des pratiquants. Les activités de plein air étant par essence libérées de tout caractère compétitif, c'est donc le choix de l'activité qui déterminera le choix du type de bateau, ou encore les caractéristiques du bateau influenceront sur le choix de l'activité. Ainsi un canot ouvert ne permettra pas à son occupant de descendre une rivière tumultueuse. De même un canot ou un kayak entoilé pourra difficilement être utilisé dans ces conditions.

Au cours des activités de plein air organisées, on insiste sur l'observance de règles de sécurité et sur la nécessité de les pratiquer en groupe, sous la surveillance d'un moniteur compétent.

Les principales activités de plein air sont: en eau calme, la promenade et la pêche. Souvent les amateurs de camping sauvage utilisent le canot ou le kayak comme moyen de déplacement. En eau vive, la descente de rivière est pratiquée comme moyen d'initiation à la compétition. Cette activité peut aussi être combinée au camping.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Pour les courses de vitesse, un lac, un canal ou une rivière calme. Pour les courses en eau vive, rivières de montagne ou canaux artificiels.

Matériel et équipement

L'embarcation: le marché offre des canots (ou canoës) fabriqués avec des matériaux variés: lattes d'acajou, bois entoilé, polyester, alliage métallique. Le poids des embarcations varie suivant le matériel utilisé, leur longueur suivant le nombre de places disponibles (monoplace, biplace, quadriplace, ou davantage), et leur forme suivant le type d'activité envisagée.

Canots ou canoës

En ce qui concerne le bateau de plaisance, on distingue deux principaux types de canots: le canot canadien à pont escamotable et à coque arrondie et le canot ponté ou canot semi-ponté (appelés aussi canoës C-1 et C-2).

En compétition, on utilise des canots semi-pontés, de poids et de longueur variables selon l'épreuve à disputer (C-1, C-2, C-4, C-15²). Pour certaines compétitions, il existe un type de canot appelé canot de guerre, entièrement ouvert et pouvant loger 15 pagayeurs.

Kayaks

Les kayaks sont faits de bois et caoutchouc, de fibre de verre ou de polyester. Le kayak de plaisance ne diffère pas beaucoup de celui de compétition, mais il permet un plus grand choix de matériaux et de dimensions. En compétitions, sur le plat, les kayaks se subdivisent en catégories: K1 et K2, respectivement mono et biplace, rigides, généralement en bois ou en fibre de verre, très légers; K-4, quadriplace, rigide, généralement en bois. Pour l'eau vive, les bateaux sont toujours fabriqués en fibre de verre. En descente de rivière, les bateaux utilisés sont le C-1, C-2 et le kayak K-1. Ces bateaux présentent des formes profilées. En slalom, ces mêmes bateaux sont employés; leurs formes favorisent les manoeuvres au détriment de la vitesse.

² Pour certaines compétitions (championnats du Canada), le C-4 et le canot de guerre, qui peut loger 15 pagayeurs, sont utilisés dans des épreuves de 500 m à 1,500 m.

La pagaie: Les pagaies peuvent être de métal, de bois ou de fibre de verre. Les pagaies de bois, plus légères, résistent cependant moins aux chocs. Selon le type d'embarcation utilisé, il existe deux sortes de pagaies: la pagaie simple, utilisée pour propulser le canot en compétition comme dans le cadre du plein air et la pagaie double, qui sert à la propulsion du kayak, aussi bien pour les courses de vitesse que pour les courses en eau vive ou pour l'agrément. La pagaie double est constituée de deux parties, parfois jointes au centre par une douille facilement arrachable, mais le plus souvent collées à cet endroit.

Les accessoires: Pour le plein air, il n'existe aucune restriction sur le matériel accessoire. On conseille à l'amateur de toujours transporter avec lui une pagaie de réserve, un câble fixé à l'embarcation, une sacoche de réparation et surtout un gilet de sauvetage.

En compétition, l'utilisation de certaines pièces accessoires est permise. Pour les courses de vitesse, on peut se munir de repousse-vagues, de tabliers d'écume, de bancs, de cale-pieds ou cale-genoux et de coussins. Pour les compétitions en eau vive, on ajoute aux repousse-vagues et aux tabliers d'écume un casque protecteur et un gilet de sauvetage.

Les vêtements: si l'on envisage une croisière relativement longue, on emportera des espadrilles, des chaussettes de laine, un short, une chemisette, un pull-over ample et un anorak imperméabilisé et un équipement léger de camping. La randonnée de courte durée ne nécessite rien de plus qu'un maillot de bain et une chemisette. Et là encore, tout dépend de la température.

Apprentissage

L'apprentissage du canot (canoë) ou du kayak est le même pour celui qui envisage de participer plus tard aux compétitions sportives et pour celui qui désire s'en servir seulement comme moyen de détente (promenade, pêche, etc.). L'initiation à la pratique du canot ou du kayak peut commencer dès l'âge de 4 ou 5 ans; pour des jeunes de cet âge, il n'y aura pas de compétitions réelles. Toutes sortes de jeux peuvent cependant être imaginés pour augmenter leur intérêt. Il est recommandé d'ailleurs d'attendre l'âge de 12 ans environ, avant de lancer un pratiquant dans la compétition; dans le cas de la descente de rivière, cet âge est encore reculé (16 ans), en raison des dangers que présente cette discipline.

Apprentissage à «sec» ou en piscine

L'apprentissage débute par la familiarisation avec le matériel; connaissance des différents types d'embarcation, des formes de pagaie, etc. Le débutant apprend également à transporter un bateau, seul et avec d'autres coéquipiers, jusqu'au bord de l'eau ou encore le long de la berge (portage) s'il s'agit de l'apprentissage d'une activité de plein air (randonnée-

camping). Une fois au bord de l'eau, le débutant doit savoir comment placer l'embarcation dans l'eau puis s'installer à l'intérieur. Toute cette phase d'apprentissage peut se faire en piscine ou au bord d'un plan d'eau calme, dans un endroit peu profond (près d'un ponton). L'initiation aux deux types d'embarcation se fait de préférence en groupe, sous la direction d'un ou plusieurs moniteurs ou entraîneurs. Après les premiers contacts, il reste aux débutants à étudier les mouvements de propulsion. Ceux-ci s'apprennent aussi au bord d'une piscine ou d'un plan d'eau calme (ponton ou quai). Avec une pagaie double, il est nécessaire de placer une surface stable (planche), au-dessus de la piscine ou du plan d'eau et retenue au bord par une fixation solide.

L'apprentissage comprend l'étude des mouvements suivants:

Pour la pratique en eau calme et en eau vive:

la propulsion (marche avant): le manche de la pagaie est incliné légèrement vers l'avant tandis que la pale est perpendiculaire à l'axe du bateau. Le bras supérieur est à demi fléchi, par contre le bras inférieur est allongé. Le tronc du pagayeur se trouve légèrement tourné du côté opposé, de façon à obtenir une traction importante du tronc, de l'épaule et du bras inférieur. En canot (canoë) C-1, le pagayeur, étant seul, doit assurer presque en même temps propulsion et maintien de la direction; pour ce faire, le mouvement de propulsion, et par conséquent la tenue de la pagaie, est différent. La pale n'est plus perpendiculaire à l'axe du bateau: le coup de pagaie est appelé coup en "J".

La phase propulsive (ou passée) se fait d'avant en arrière. Elle s'effectue par une traction du tronc, de l'épaule et une flexion énergique du bras inférieur et une poussée exercée par l'épaule et le bras supérieur. Ce mouvement est produit grâce à une rotation du tronc. Le mouvement de propulsion se termine au niveau du barrot (siège ou appui du pagayeur). À la fin de ce mouvement, le bras supérieur, qui était à demi fléchi au moment de l'attaque, se trouve tendu à son tour.

Le dégagement et le retour à l'attaque se font à la fin de la phase de propulsion. La pagaie est dégagée sur le côté ou par l'arrière, par la tranche de la pale, au moyen d'une simple rotation de celle-ci. Pendant la durée du retour, la pale reste sur un plan horizontal, à la hauteur du dessus de la coque.

TECHNIQUE DU COUP DE PAGAIE (EN CANOË C-1)



Cette phase du retour représente pour le pagayeur le temps de récupération. Lorsque la pagaie se trouve inclinée vers l'avant le pagayeur effectue alors une rotation du manche pour replacer la pagaie en position d'attaque.

La propulsion circulaire: Ce mouvement est utilisé pour faire tourner le bateau. La pale de la pagaie attaque l'eau, à l'avant du bateau et décrit de ce point un demi-cercle très large, avant d'être dégagée à proximité de l'arrière du bateau.

La rétropulsion (pour l'arrêt et la marche arrière): Ce mouvement est fréquemment employé dans les conditions de descente de rivière ou lors d'une randonnée, pour changer de direction.

L'attaque: le manche de la pagaie est, cette fois-ci, incliné vers l'arrière tandis que la pale reste toujours perpendiculaire à l'axe du bateau. La position des bras est inverse par rapport à celle qu'ils ont lors de l'attaque de l'eau, dans la propulsion (bras supérieur allongé et bras inférieur à demi fléchi). La main du bras supérieur toujours placée sur l'olive est tournée, cette fois, vers l'arrière (les ongles tournées vers l'arrière de l'embarcation).

TECHNIQUE DU COUP DE PAGAIE (EN KAYAK)



La phase rétropropulsive (ou passée): cette phase se fait dans le sens contraire à la phase propulsive: d'arrière vers l'avant. La poussée est effectuée par le bras inférieur tandis que la main supérieure sert de point fixe. Ce mouvement se continue assez loin vers l'avant, pour permettre le dégagé qui est obtenu par une rotation de la pagaie.

Le dégagement et le retour à l'attaque: la pagaie est dégagée et son retour se fait avec la pale, parallèle au plan d'eau, jusqu'à ce qu'elle approche du point d'attaque arrière.

Les manoeuvres actives

L'appel en traction directe: permet de déplacer une pointe du bateau du côté de la pagaie. Le bras inférieur tendu, la pagaie est le plus possible éloignée du bateau; l'axe horizontal de la pale est parallèle à celui du bateau.

— l'attaque: au cours de cette phase, le bras inférieur exerce une traction, perpendiculairement à l'axe du bateau, jusqu'à ce que la pale touche le franc-bord, vis-à-vis du buste du pagayeur.

— le retour s'effectue en imprimant une rotation à la pagaie, en la plaçant sur la tranche et avant que le bras inférieur n'exerce une poussée, pour éloigner de nouveau la pagaie le plus loin possible.

En canot bi-place ou quadriplace, cette manoeuvre est réalisée par les pagayeurs avant et arrière. Le pagayeur avant effectue un retour en fermant avec sa pagaie l'angle pale-axe du bateau tandis que le pagayeur arrière fait l'opération contraire.

L'appel en godille: permet de déplacer le bateau lentement dans une direction.

— l'attaque: au cours de la phase initiale, la pagaie est placée verticalement dans l'eau, le manche étant situé au niveau du corps et l'axe horizontal de la pale parallèle à celui du bateau. Le bras inférieur exerce une poussée de la pagaie vers l'avant, en effectuant avec la pale une ouverture de l'angle. Le bras inférieur tire ensuite la pagaie vers le bateau, en fermant l'angle constitué toujours par la pale et l'axe du bateau. La main du bras supérieur sert pendant toute la durée du mouvement de point fixe. Le mouvement de la pagaie est en quelque sorte un mouvement de pendule, effectué à proximité de la coque.

L'écart avant: cette manoeuvre permet de déplacer une pointe du bateau dans le sens opposé à celui de la pagaie.

— l'attaque: au cours de cette phase, le bras supérieur est tout d'abord tendu perpendiculairement à l'axe du bateau tandis que la main inférieure assure le contact du manche contre la coque. La pagaie se trouve de ce fait inclinée de telle sorte que la pale se situe légèrement sous la coque et parallèle à son axe. Le bras supérieur va exercer ensuite une traction sur la pagaie, sans que la main ne vienne dépasser l'axe du bateau. La pagaie se trouve alors en position oblique externe; ce mouvement s'opère sans que la main inférieure ne lâche le contact entre le manche et la coque.

— le retour: la pagaie est dégagée par la tranche, avec une fermeture de 90 degrés jusqu'à allongement du bras supérieur.

Le redressement et les manoeuvres d'incidence

Il existe d'autres formes de manoeuvres, le redressement et les manoeuvres d'incidence qui permettent des changements de direction. Ces manoeuvres sont effectuées en variant le degré d'ouverture de l'angle constitué par l'axe horizontal de la pale et celui du bateau. Il y a trois types d'incidence (suivant que l'angle est nul, ouvert ou fermé). Le premier ne provoque pas de changement de direction, le second entraîne un déplacement dans la direction de la pagaie (appel), le troisième entraîne un déplacement opposé au côté de la pagaie (écart). En plus de ces manoeuvres, il y a d'autres mouvements qui sont les appuis en poussée et en suspension.

Pour la pratique en eau vive

En plus de l'apprentissage des mouvements et des manoeuvres précédem-

ment énoncées, la pratique du canot ou du kayak en eau vive exige l'apprentissage de manoeuvres spécifiques. Celles-ci sont de trois sortes:

le bac avant et arrière: cette manoeuvre consiste à traverser le courant, en dérivant le moins possible. Le bac avant s'effectue face au courant alors que le bac arrière se fait le dos au courant. Pour ce faire, il faut prendre de l'élan et conserver le plus possible la direction du courant. La conduite du bac se fait par des manoeuvres de propulsion simple et de propulsion circulaire.

la reprise du courant: cette manoeuvre consiste à reprendre le courant alors que l'embarcation se trouve à l'écart et arrêtée. Il s'agit d'entrer dans le courant, en effectuant un appel vers l'aval puis un mouvement puissant de propulsion.

l'arrêt contre courant: consiste à profiter de l'influence d'un contre-courant pour s'arrêter. Il s'agit de diriger l'embarcation dans le sens où l'on veut aller, par une manoeuvre de propulsion circulaire, de façon à placer le bateau en direction du contre-courant. Lorsque le bateau a pivoté, les pagayeurs doivent se mettre en position d'appel et de gîte jusqu'à l'arrêt complet. La plupart des mouvements et techniques de base peuvent s'apprendre à sec ou en piscine. Cependant cet apprentissage s'avérerait incomplet si les débutants ne pouvaient vérifier leurs connaissances et apprendre dans le milieu naturel, c'est-à-dire sur un lac ou une rivière calme ou quelque peu tumultueuse. Aussi cet apprentissage, à l'intérieur, doit-il se doubler de l'apprentissage à l'extérieur.

Apprentissage à l'extérieur

Les premières sorties sur l'eau du débutant visent à le familiariser avec les propriétés physiques des embarcations: stabilité, influence des mouvements de propulsion, etc. Ces premiers contacts avec l'élément liquide se feront si possible par groupes de deux.

Les débutants continuent, durant cette phase, à effectuer les mouvements de base appris lors de l'apprentissage en piscine. Les objectifs de ces premières sorties sont de permettre aux débutants d'évaluer l'état des connaissances acquises, lors de l'apprentissage à l'intérieur et de pouvoir les appliquer et les perfectionner. Au cours de ces sorties, les débutants pourront vérifier les réactions du bateau qu'ils ont eu l'occasion de sentir partiellement, dès leur première installation dans le bateau. Les phases de l'apprentissage sont identiques pour ceux qui aspirent à faire de la compétition ou à pratiquer le canot ou le kayak dans le cadre d'activités de plein air. Dans ce cadre, l'apprentissage vise à inculquer à tout futur pratiquant la connaissance des règles de sécurité. Il vise également à lui faire découvrir toutes les possibilités offertes par la pratique de ces activités et le pousser ainsi à acquérir des connaissances dans plusieurs domaines (météorologie, usage de la boussole, observation de la nature, etc.). Le pratiquant découvrira qu'il peut faire aussi de la botanique, de la géologie, de l'entomologie et d'autres recherches tout en faisant du camping.

L'entraînement

L'entraînement, comme celui de la plupart des disciplines sportives, est échelonné tout au long de l'année et planifié en fonction de l'âge des pratiquants et surtout en fonction de la période des compétitions (en été). Au cours de cette période, l'entraînement se trouve allégé — surtout à la veille des épreuves — et modifié, par rapport à ceux des autres périodes de l'année. Ce sera essentiellement un entraînement par intervalles (interval-training) composé de parcours de courtes et de moyennes distances (sprints). Le pratiquant doit s'entraîner dans toutes les conditions, car il lui faut conserver et affiner sa forme et sa technique en plus de se familiariser avec la pratique, dans n'importe quelle condition météorologique. Après la saison des compétitions (en automne) le pratiquant observe une période de repos « actif » d'un mois, avant de recommencer un entraînement qui consiste surtout en un conditionnement physique général (développement de l'endurance organique et de la force musculaire). Celui-ci se poursuivra, au cours de l'hiver (ski de fond, exercices d'assouplissement, avec poulies, et de poids et haltères, canotage en piscine, etc.). La pratique des mouvements de base (propulsion) recommencera au bord de la piscine ou du bassin d'entraînement. Au cours de cette période, le conditionnement physique est donc en même temps général et spécifique. Au cours du printemps, à l'approche de la période des compétitions, l'entraînement devient plus spécifique et consiste surtout en un travail d'amélioration technique dans les embarcations. Aussitôt que possible, lorsque les conditions le permettent, s'effectueront les premières sorties sur l'eau, uniquement sur de longues distances, avant que cet entraînement ne devienne plus spécifique, au fur et à mesure que les compétitions approchent. La forme d'entraînement pour le canot et le kayak ne varie pas, à l'exception de la préparation technique.

Les pratiquants de canot-kayak en eau calme s'adonnent souvent à la pratique en eau vive. Plusieurs feront ainsi, au cours du printemps, des compétitions d'eau vive avant de se lancer, durant l'été, dans des compétitions de vitesse (eau calme). On peut citer en exemple deux champions internationaux en eau calme, le Belge Jean-Pierre Burny et le Français Jean Boudehen qui ont remporté des titres de champions du monde en eau vive.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Canoë-Kayak	Fédération de canotage du Québec 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Newsletter Canadian Canoe Association	Association canadienne de canotage 333, River Road Ville Vanier, Ottawa K1L 8B9 Canada
Spray Cover	Association canadienne de canotage 333, River Road Ville Vanier, Ottawa K1L 8B9 Canada
Canoeing in Britain	General Secretary British Canoe Union, Room 315 Londres W4 Grande-Bretagne
Canoe News	a/s Joan Kludy 4700, Middlebrook Drive Dayton, Ohio 45440 États-Unis
Canoe and Kayak	Western Ski Time 3106, Clayton Road Concord, Californie 94520 États-Unis
La Rivière (canot-kayak club de France)	Club House 47, Quai Fuber 94, Bry-sur-Marne France
Canoë-kayak magazine	Canoë Service 87, Quai de la Marne 94, Joinville France

Canoe-Camper

Ed. J. H. Leech
Canoe-Camping Club
121 Ingram Road
Thornton Heath, Sunev
Grande-Bretagne

Canoeing

Ed. Mike Clark
25 Featherbed Lande
Croydon, CR0 9AE
Grande-Bretagne

Touring / Camping / Canoe

Laupenstr. 7a
Berne
Suisse

Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour,
Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann,
Éditions Arthaud, Éditions du Seuil,
Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde,
Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et
en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald
Press, Tafnews Press, Athletic Institute,
Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC
Sports Products, Creative Sports Books,
Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

- au Québec* — Office du Film du Québec
— Office national du film
— Service général des
moyens d'enseignement
— Radio Québec
— Radio Canada
- en France* — Service de pédagogie audio-visuelle de
l'institut national des sports
- aux États-Unis* — Action Films Inc.
— Athletic Institute
— Compagnie scientifique Ealing Ltd.
— John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels.

Renseignez-vous auprès de la Fédération de l'activité concernée.

ORGANISMES COMPÉTENTS

Fédérations

Fédération québécoise de canot-kayak (eau vive et plein air)	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec
Fédération de canotage du Québec Québec (vitesse)	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132 Québec
Fédération de canotage de long parcours du Québec	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132 Québec
Association canadienne de canotage	333 River Road Ville Vanier, Ottawa K1L 8B9 Canada
Fédération internationale de canoë (F.I.C.)	Via G. Massaia 59 1-50100 Florence Italie

Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

NOTES:

	888, rue Puysson	Côte-Nord
	Case postale 101	Centre du Québec
	48, ave Grande St	Sub-Québec
	1871, rue des Cascades	Richelieu - Yamaska
	421, de Laurier	De Laurier
	132, rue Collard	Montréal
	117, Mgr Grandin, suite 300	Québec
	Case postale 1174 1232, rue des Chevaux Trois-Rivières	Magnoie
	75, rue Chartier Sherbrooke	L'Estrie
	Case postale 723 115, rue Capiton Nul	Outaouais
	768, St Avenue Val D'Or	Abitibi - Témiscamingue

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (sauts)

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (plat)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

basket-ball
volley-ball
handball olympique
soccer (football)

SÉRIE K — Sports divers

haltérophilie
cyclisme
sports équestres
olympiques
crosse
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver**

ski de randonnée
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air
d'été**

randonnée pédestre
cyclotourisme

Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**
675 est, boulevard Saint-Cyrille
Québec
G1A 1G7

arfaite
de
ément
a
tions
tions
iaux

bec

ance

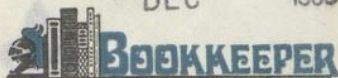


BNQ



C 000 012 050

Deacidified using the Bookkeeper process.
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide
Treatment Date: DEC 1998



PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.
111 Thomson Park Drive
Cranberry Township, PA 16066
(724) 779-2111

L'Édition du Québec