



### Stage sécurité en Rivière Sportive organisée par le CRCK AuRA,

18 et 19 mars

Lieu : SPB

RDV 9h.

#### Pratiquants concernés :

- Tous pratiquants de l'eau vive !
- Ce stage est obligatoire pour l'obtention des pagaie Rouge et Noires Rivières sportives.
- Conseillé pour les encadrants, AMFPC, MFPC ... souhaitant entretenir leurs connaissances ou les renforcer.

#### Matériel à apporter : (pour toutes questions à propos du matériel contacter Antoine LOPEZ)

- **Repas froid pour le samedi midi**
- facultatif : bateau rendu insubmersible court (moins de 3 m type creekboat) et pagaie solide,
- Gilet sécu (norme CE) avec ceinture largable et leash avec mousqueton à verrouillage automatique,
- Casque (norme CE) classe IV,
- Tenue adaptée : combinaison néoprène chaude (4/5mm), anorak de navigation étanche (ou combinaison étanche), jupette néoprène... (Nous allons beaucoup nager et passer beaucoup de temps dans l'eau prévoyez un équipement chaud, et des changes chaudes également !)
- Chaussures antidérapantes adaptées + chaussettes néo,
- 1 corde de sécu flottante (15 à 20m),
- 1 couteau de sécu,

#### Matériel recommandé :

(vous en aurez besoin obligatoirement pour les navigations (en rivières sportives (exemple : stage Régional de navigation PC Rouge et Noires)), pour le **week-end sécu** vous pouvez vous les faire prêter par le CR ou les emprunter par/à des collègues. (N'achetez rien d'avance, lors de la première demi-journée nous parlerons de ce qu'il est conseillé d'acheter)

- 1 sifflet,
- 4 mousquetons à verrouillage
- 3 poulies
- 2 anneaux de cordelette pour Prusik (anneaux de 50cm)
- 1 longe de 5 m (minimum) ou sangle anneau de plus de 2 m

Programme des deux jours :

	Samedi	Dimanche
9h-10h	Accueil, présentation du stage	Matelotage, tyrolienne, encrages, coincements (suite)
10h-11h	Réglementation, Matériel de sécurité	Application du matelotage (tyrolienne, traversée de rivière)
11h-12h	Lancer de cordes	
12h-13h	Pause Repas	Pause Repas
13h-15h	Natation (diverses situations)	Situations de plongeur et tireur
15h-16h		Bilan
16h-17h		
17h-18h	Matelotage (noeuds)	

**Contenu de la formation sécurité :**

**Jour 1 :** (Temps théorique le matin, natation, manipulation de corde et matelotage)

- Accueil, présentation du stage
- Matériel de sécurité : gilet équipé ceinture largable, leash, corde, couteau, casque, chaussures fermées.
- Réglementation
- Lancers de corde : préparation de la corde, différent lancers, 15m sur hiloire, lancer sans relouer la corde, relouer la corde, sur nageur en mouvement...
- Attitude de nageur : position de défensive + nage active, transition entre ces nages, attraper une corde, franchir un arbre immergé. Traversée de rivière.
- Lancé de corde sur nageur : dynamique, position, gestion de la corde, lancer autour d'un obstacle.
- Matelotage : Nœud fixe, nœud coulant, nœud largable, nœud français/ Prusik, palan. Sur mousqueton, sur amarrage. Nœud de sangle.



*Lancers de corde de qualité des stagiaires !*

**Jour 2 :** (applications matelotage, plongeurs)

- Matelotage suite (tyroliennes), points d'amarrage, gestion des coincements.
- Application du matelotage en rivière.
- Largage du gilet.
- Poste de plongeur : largage de gilet (+matériel), préparation du saut/approche (mou, position, hauteur...), prise sur le nageur. Plongeur en hauteur ou non.
- Poste des tireurs : choix du lieu, timing de tension, attitude réfléchie, gestion de la corde. Tireur en aval. (Tireur actif : déplacement et mous).



*Travail d'équipe pour sortir un plongeur et son nageur !*