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

Les 6 et 7 Avril 2024
Lieu : SPB
RDV 9h.
Encadrement : Mathias GUILLOT, Antoine LOPEZ

**Pratiquants concernés :**

- Tous pratiquants de l'eau vive !
- Ce stage (ou un équivalent) 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 et dimanche midi**
- 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 et fermées + chaussettes néo,
- 1 corde de sécu flottante (15 à 20m),
- 1 couteau de sécu,

**Matériel recommandé :**

(Ce matériel est obligatoire pour la réalisation de manipulations avancées), cependant pour **le week-end sécu** vous pouvez vous les faire prêter par le CR ou les emprunter 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,
- 3 mousquetons à verrouillage
- 2 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 :

<table>
<tr><th></th><th>Samedi 6 Avril</th><th>Dimanche 7 Avril</th></tr>
<tr><td>9h-10h</td><td>Accueil, présentation du stage</td><td>Matelotage, tyrolienne, encrages, coincements (suite)</td></tr>
<tr><td>10h-11h</td><td>Réglementation, Matériel de sécurité, sécurité préventive</td><td rowspan="2">Application du matelotage (tyrolienne, traversée de rivière)</td></tr>
<tr><td>11h-12h</td><td>Lancer de cordes</td></tr>
<tr><td>12h-13h</td><td>Pause Repas</td><td>Pause Repas</td></tr>
<tr><td>13h-15h</td><td rowspan="3">Natation (diverses situations), gestion des coincements</td><td rowspan="2">Test des leash, situations de plongeur et tireur</td></tr>
<tr><td>15h-16h</td></tr>
<tr><td>16h-17h</td><td>Bilan</td></tr>
<tr><td>17h-18h</td><td>Matelotage (noeuds)</td><td></td></tr>
</table>

**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 (« cleanrope », différents lancers, lancer de précision (10m), lancer sans relover la corde, relover la corde, sur nageur en mouvement…
- Gestion des coincements (1)
- 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 !*

*Lancer réussi aussi et plus humide*

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

- Matelotage suite (tyroliennes), points d'amarrage, gestion des coincements (2).
- Application du matelotage en rivière.
- Situation d'obstacle passoire
- 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 !*

*Où t'as mis ton couteau ?*