

LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin artificiel

niveau 2

L'esprit Club Alpin



fédération française
des clubs alpins
et de montagne



LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Détenteur DU LIVRET CANYON

MON IDENTITÉ

Nom :

Prénom :

CLUB

CAF :

MES COORDONNÉES

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

ME CONTACTER

Téléphone :

Mobile :

E-mail :

PERSONNE À PRÉVENIR
en cas de nécessité
ou d'accident

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Mobile :



Organisation de l'activité CANYON DE LA FFCAM



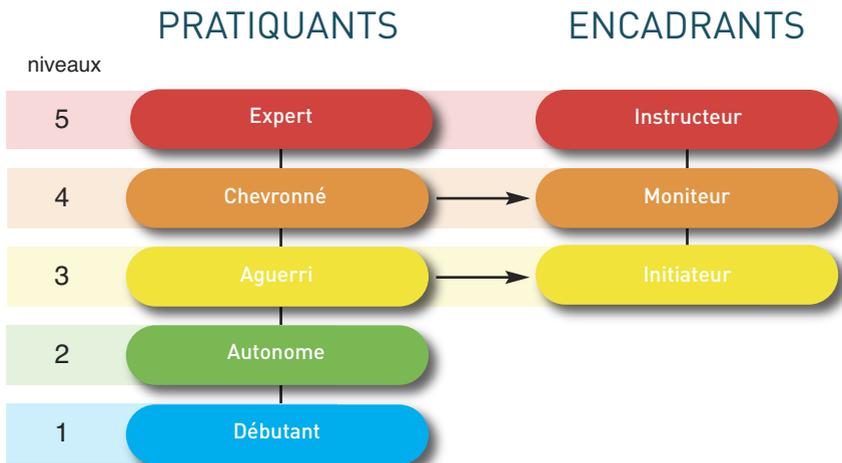
La descente de canyon est une activité de pleine nature nécessitant une préparation sérieuse comme toutes les disciplines de montagne. Elle se pratique

sur un terrain d'aventure instable, souvent engagé, nécessitant des compétences techniques spécifiques et beaucoup de prudence. L'utilisation de cordes en milieu vertical aquatique et confiné cumule les difficultés et les risques. Elle se pratique également dans un milieu sauvage exceptionnel mais fragile qu'il convient de protéger.

Un apprentissage sur corde et en eau vive, ainsi qu'une bonne connaissance du biotope sont donc indispensables pour pouvoir pratiquer la descente de canyon en toute sécurité, tout en respectant le milieu naturel.

La FFCAM propose à chaque adhérent de bénéficier d'une organisation intégrant des notions d'apprentissage et d'évolution progressive dans l'acquisition des connaissances. La formation peut se faire soit en club au contact des cadres et à votre rythme grâce aux Livrets Canyon, soit en stage en participant aux unités de formations proposées par la Commission Fédérale Canyon.

Cette organisation s'articule autour de cinq niveaux de compétences pour les pratiquants et trois niveaux de compétences pour les cadres diplômés.





La formation s'impose naturellement car la descente de canyon est une discipline qui nécessite un minimum de maîtrise technique pour pouvoir se pratiquer sereinement et profiter au mieux de l'activité dans son club.

Le niveau **autonome en progression** pour commencer, permet d'élargir le champ de sa pratique aux canyons plus engagés. On peut donc prendre part à davantage de sorties mais également devenir un équipier actif en participant aux prises de décisions et aux manoeuvres de cordes pour aider efficacement le responsable de la sortie.

Par la suite, en se perfectionnant, on devient un équipier **aguerrri** susceptible de participer à tous types de courses, capable d'organiser des sorties en canyons et de seconder efficacement l'encadrant lors des sorties collectives organisées dans le cadre du club. C'est le niveau d'entrée à minima pour se présenter au stage initiateur.

Plusieurs unités de formations complémentaires permettent ensuite, aux pratiquants de poursuivre leurs formations afin de se perfectionner, se forger une solide expérience et, au fil du temps, devenir des pratiquants **chevronnés**, voire même de véritables **experts** de l'activité pour les plus motivés.

Pourquoi SE FORMER

Devenir cadre bénévole au sein de son club constitue également une étape essentielle pour tous les pratiquants à partir du niveau **aguerris**, car elle permet d'être reconnue au sein de son club comme une personne référente et de pouvoir contribuer à la formation des pratiquants.

L'initiateur peut organiser des sorties collectives en club dans des canyons de cotations 3.3.II (voir page 50) avec des débutants ou dans tous types de canyons avec des participants autonomes.

Le moniteur quant à lui, plus expérimenté est apte à encadrer tous types d'activités, manifestations, formations. Les Moniteurs et Initiateurs sont les piliers du club.

Et enfin, pour ceux qui souhaitent s'investir dans le fonctionnement de la Commission Fédérale Canyon et se consacrer à son école, la vocation **d'instructeur** constitue l'ultime étape.

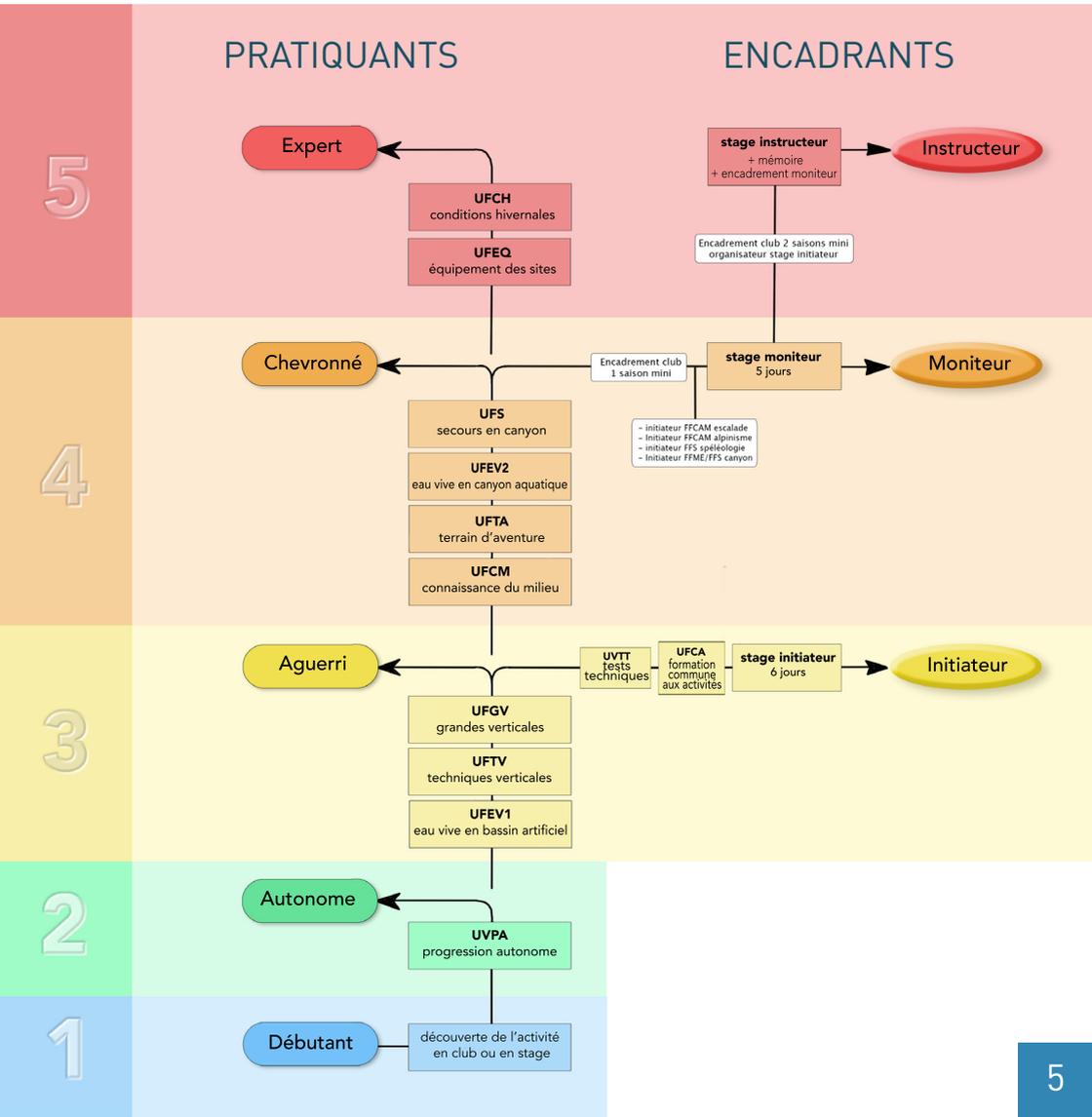




LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Synoptique des formations CANYON DE LA FFCAM





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Comment SE FORMER

La formation en canyon peut se réaliser de plusieurs façons complémentaires. En premier lieu, elle se fait au quotidien et de façon naturelle, lors de la pratique de l'activité en club, au cours des sorties collectives ou individuelles et au contact des cadres bénévoles qui ont à cœur de partager leurs connaissances.

La formation peut également se faire lors de séances spécifiques d'entraînement en gymnase ou en falaise-école encadrées également par les cadres bénévoles de la CFC. Dans les deux cas, il est possible de se former de manière progressive et à son rythme grâce aux Livrets Canyon qui permettent d'assurer le suivi individuel des formations et de prendre connaissance du chemin à parcourir en fonction des objectifs de chacun.

La formation des pratiquants et des cadres s'articule autour de dix unités de formations étagées en fonction des différents niveaux de pratique et d'encadrement. Ces unités de formation constituent la colonne vertébrale de l'école canyon de la FFCAM. Chaque unité de formation dispose d'un Livret Canyon spécifique permettant d'assurer le suivi des acquis individuels.

Se former c'est améliorer son niveau de pratique pour davantage d'autonomie. C'est également acquérir de nouvelles compétences qu'il sera gratifiant de transmettre ou de mettre au service des autres. On en sort grandi et c'est en soit une source de plaisir et de satisfaction.

La formation peut aussi se faire en stage en participant aux unités de formations proposées par la CFC. Cette formule permet de se former plus rapidement et elle est mieux adaptée notamment pour les pratiquants qui sont issus de clubs faiblement pourvus en cadres ou qui sont très éloignés des zones de pratique ainsi que pour les formations spécifiques qui nécessitent des formateurs spécialisés. À noter que certaines formations validantes et brevetantes ne sont proposées qu'en stage comme l'UVTT, les stages initiateur, moniteur et Instructeur. La liste prévisionnelle des stages de formation est visible sur le site de la CFC. Pour se former, la CFC met également à disposition des pratiquants et les cadres une bibliothèque sur le site de la CFC ou il est possible de télécharger les mementos de formation réalisés par la CFC ainsi qu'une multitude d'autres ouvrages de référence.





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Liste DES FORMATIONS

PRATIQUANTS (formations attestées)

Niveau 5 Expert

UFCH : formation à la pratique en conditions hivernales.

UFEQ : formation à l'équipement permanent des sites.

Niveau 4 chevonné

UFES : formation au secours en canyon (prévention, intervention, alerte).

UFEV2 : formation aux techniques de progression en canyon aquatique.

UFTA : formation à l'équipement et à la progression en terrain d'aventure.

UFCM : formation sur la connaissance du milieu des canyons (biocénose et biotope).

Niveau 3 aguerrri

UFGV : formation aux techniques de progression en grandes verticales.

UFTV : formation aux techniques de progression verticales.

UFEV1 : formation aux techniques de l'eau vive en bassin artificiel.

Niveau 2 autonome

UVPA : formation à l'autonomie en progression.

Niveau 1 débutant

découverte de l'activité.

ENCADRANTS (formations diplômantes)

Niveau 5 instructeur

INSTRUCTEUR : stage de formation et de réflexion sur l'enseignement et la construction de l'école de la CFC.

Niveau 4 Moniteur

MONITEUR : examen d'aptitude aux fonctions de moniteur canyon de la FFCAM.

Niveau 3 initiateur

INITIATEUR : examen d'aptitude aux fonctions d'initiateur canyon de la FFCAM.

UVTT : tests techniques d'entrée au stage initiateur.

UFCA : unité de formation commune aux activités.





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Vue d'ensemble DES LIVRETS DE FORMATIONS

Le **Passeport Formation** permet de s'informer sur le fonctionnement de la Commission Fédérale Canyon, l'organisation des formations et de l'activité canyon dans les clubs. Il constitue le document de référence pour ceux qui désirent découvrir l'activité canyon de la FFCAM ou créer une section canyon dans un club. Le Passeport Formation offre surtout une aide précieuse pour les pratiquants et futurs pratiquants de l'activité canyon qui souhaitent s'orienter, choisir leurs parcours et leurs rythmes de formation. Il sert également de récapitulatif et de justificatif individuel des étapes franchies.



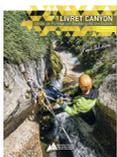
1 découverte



2 UVPA



3 UFEV1



3 UFTV

Les **Livrets Canyon thématiques** constituent les supports de formations des pratiquants mais également de préparation et de perfectionnement des cadres. Ils contiennent l'ensemble des informations utiles ainsi que les référentiels détaillés de chaque unité de formation ou de validation. Ils permettent le suivi détaillé des acquis individuels.



3 UFGV



4 UFCM



4 UFTA



4 UFEV2



4 UFES

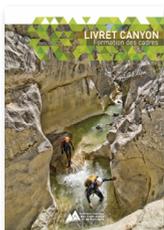


5 UFEQ



5 UFCH

Le **Livret Canyon de formation des cadres** constitue le support des formations diplômantes. Il regroupe l'ensemble des informations utiles pour devenir cadre bénévole ainsi que les référentiels de formation des stages : tests techniques, initiateur, moniteur et instructeur.



3 UVTT

3 INITIATEUR

4 MONITEUR

5 INSTRUCTEUR



LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

La bibliothèque DE LA CFC

La bibliothèque de la CFC se trouve sur le site de la CFC : www.cfc-ffcam.fr Elle met à disposition de tous environ 120 documents utiles pour l'information des pratiquants et les formations de nos cadres . On peut y trouver notamment :

- ✓ les mémentos (qui servent de supports aux unités de formation), les mémoires des instructeurs ainsi qu'un certain nombre d'autres documents de formation réalisés par les cadres bénévoles de la CFC ou de la FFCAM ;
- ✓ des comptes rendus de stages, de rassemblements ou d'actions ;
- ✓ des publications issues des autres fédérations, du milieu professionnel ou de différents organismes ;
- ✓ des publications relatives aux normes qui concernent notre activité.





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Le site internet de la CFC

<http://cfc-ffcam.fr/>

C'est l'outil de communication et d'archivage des documents de la CFC. Il permet :

- d'informer les pratiquants ;
- de présenter le fonctionnement de la CFC, trouver un club ou un Comité Régional FFCAM, contacter un membre de la CFC ou un Délégué Technique Régional ;
- de présenter l'organisation des formations canyons de la FFCAM, son calendrier annuel des formations, ainsi que les supports pédagogiques ;
- aux formateurs de disposer des documents, règlements et formulaires utiles pour les formations ;
- de disposer d'une bibliothèque qui regroupe les publications et comptes-rendus de la CFC ainsi que des publications extérieures libres de droits ;
- de disposer d'une archive constituée d'articles sur différents thèmes.

Les outils DE COMMUNICATION



La liste des discussions de la CFC

En marge du site de la CFC les membres et les cadres de nos clubs ont la possibilité d'être en contact permanent par le biais d'une liste des discussions qui permet à notre communauté de garder le contact, de pouvoir discuter collectivement tout en restant informée.

Le site Facebook de la CFC

CFC-FFCAM sur Facebook, c'est l'outil de communication et de discussion ouvert à tous.



Présentation de L' UFEV1

L'unité de formation eau vive en bassin artificiel d'une durée minimale d'un jour est destinée aux débutants.

L'UEV (module1) a pour objectif :

- ✓ d'apprendre à reconnaître les différents mouvements d'eaux consécutifs à l'écoulement d'une rivière dans un bassin artificiel ;
- ✓ se familiariser avec la force de l'eau vive et apprendre à se déplacer en eau vive ;
- ✓ définir un parcours de progression en eau vive et une traversée d'une rivière ;
- ✓ se former aux techniques d'assurance et d'intervention en eau vive.

Support pédagogique : voir également le mémento équipement eau-vive disponible sur le site cfc-ffcam.fr.





Stage de formation UFEV1 PROGRAMME PREVISIONNEL

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- accueil- présentation- organisation | <p style="text-align: center;">Matin</p> <ul style="list-style-type: none">- étude et repérage des mouvements de l'eau.- descente d'un parcours en eau vive, utilisation des mouvements de l'eau (départ plongé, prise de veine, utilisation des contre-courants et stop).- élaboration d'un cheminement en vue d'une traversée.- utilisation de la sécurité à lancer.- récupérer un objet immergé. |
| <p style="text-align: center;">Après midi</p> <ul style="list-style-type: none">- exercice de secours d'équipier en eau vive par lancer de corde.- exercice de secours d'équipier par plongeur encordé.- remorquage d'un équipier en eau vive.- progression sur tyrolienne aquatique. | <ul style="list-style-type: none">- bilan du stage.- émmargement du Livret Canyon UFEV1 |





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Pour l'eau vive en bassin :

- une combinaison deux pièces en néoprène de 5 ou 5,5 mm.
- des chaussettes en néoprène.
- un casque adapté à l'activité.
- lunette de plongée
- un gilet de sauvetage adapté à l'eau vive
- une corde de sécurité eau vive (pour deux)
- une corde de travail
- sangles et accastillage (tyrolienne aquatique)
- sac avec bidon étanches

Prévoir également un équipement individuel complet (voir liste sur le livret UVPA) en fonction du programme de la formation et des autres sites de pratiques.

Liste DU MATERIEL





Référentiel de L'Unité de Formation Eau-vive en bassin

Connaissances générales

Je maîtrise

- Je sais choisir et mettre mon ensemble Néoprène.
- Je sais choisir des chaussures adaptées à l'activité.
- Je sais mettre mon équipement individuel correctement (harnais, longues, accastillage)
- Je connais les codes sonores (sifflet) et gestuels de base

Comportement

Je maîtrise

- Je suis à l'écoute des consignes du cadre
- Je suis attentif au respect de l'environnement, je ne laisse aucun déchet
- Je préserve la tranquillité des sites d'activités et des autres utilisateurs.
- J'ai conscience de mes capacités physiques, je m'économise et je m'alimente
- J'ai conscience que je dois m'hydrater régulièrement dans l'eau





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Progression aquatique

Je maîtrise

- Je sais nager sans difficulté au moins 30 mètres en eau calme avec mon équipement
- J'effectue un saut ciblé à 3 mètres
- Je sais lire les mouvements de l'eau (veine principale, contre-courant, rouleau, zone calme)
- J'ai des notions sur les dangers de l'eau vive
- Je suis capable de repérer un parcours aquatique (veine d'eau, contre-courant, stop)
- Je sais comment anticiper les zones à risques
- Je suis capable d'effectuer un départ plongé
- Je suis capable de traverser une veine d'eau principale (bac, départ plongé)
- Je suis capable de réaliser un parcours aquatique varié (départ plongé, stop, reprise de veine)
- Je suis capable de définir un cheminement en étapes dans le but de traverser une rivière





LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Secours - Réchappe

Je maîtrise

- Je suis capable de récupérer, en apnée, un objet immergé à trois mètres de profondeur
- Je sais lancer une corde de sécurité eau vive de plusieurs façon.....
- Je suis capable de secourir un équipier en eau vive par lancer de corde.....
- Je suis capable de secourir un équipier en eau vive par plongeon encordé
- Je suis capable de secourir un équipier en eau vive par remorquage
- Je connais l'utilisation de la tyrolienne oblique

Vie fédérale

Je maîtrise

- Je connais le fonctionnement de mon club
- J'ai des notions sur le fonctionnement de la CFC
- J'ai des notions sur le fonctionnement de la FFCAM





La charte CANYON ATTITUDE

Même si nous n'en avons pas toujours conscience, dans la nature, tout est relié. Ainsi, chaque attitude peut avoir un impact sur ce que nous croyons à l'extérieur, autour de nous. In fine, l'impact revient sur nous ! Sur Soi. Par cette charte, nous voulons faire en sorte que la Nature soit respectée en se rappelant que la Nature c'est nous aussi, si nous nous donnons la peine de nous affirmer en conscience et responsabilité...

Avant de décider de partir en canyon

- Je prends les informations sur l'organisation de la pratique (autorisations, dates et horaires de pratique, parkings, accès et retours, consignes particulières...).
- Je m'informe des conditions météorologiques et des éventuelles régulations du niveau d'eau.
- Je choisis un canyon adapté aux conditions, au niveau technique et au nombre des participants.
- J'adapte l'effectif du groupe à la fréquentation du canyon et à sa vulnérabilité (présence de gravières, tufs, faune, flore...).
- Je sais renoncer.
- Je suis attentif à l'impact de mes modes de déplacement, j'utilise le train, le covoiturage, ... et la marche à pied.
- J'évite les navettes, je préfère apprécier la randonnée.
- Je prépare mon sac à l'avance et m'équipe / déséquipe discrètement, en dehors des zones d'habitation. Je respecte les zones de parking.

En canyon

- Je respecte les propriétaires et tous les aménagements (clôtures, cultures, prises d'eau,...).
- Je respecte les autres « usagers » (animaux, pêcheurs, chasseurs, randonneurs, baigneurs, ...).
- J'utilise les sentiers prévus et j'évite de piétiner le lit de la rivière inutilement (sentier de bordure, nage, ...).
- Je reste discret et veille à ne pas déranger ou dégrader le milieu.
- Je veille à laisser le site propre :
- je ne laisse pas des débris ou des cordes ou des « mauvais » équipements en place.
- j'emmène toujours un sac poubelle avec moi ... (ça peut servir).

De manière générale

- J'envisage les conséquences de mes propres actions.
- Je fais passer le message de Conscience et Respect.
- Je considère que les pratiquants de la descente de canyon ne sont pas des simples consommateurs d'activité et peuvent être des acteurs directs de l'environnement.
- J'achète en prenant conscience des modes de production vis-à-vis de l'environnement naturel et humain. J'utilise les filières de recyclage et pense à consommer des produits locaux.
- Je favorise, si possible, la communication avec les acteurs locaux pour un regard commun sur les sites de pratique.
- J'aime la nature et je sais que j'en fais partie.

NOUS N'HÉRITONS PAS DE LA TERRE DE NOS PARENTS, NOUS L'EMPRUNTONS À NOS ENFANTS





Validation de la formation

EAU VIVE EN BASSIN ARTIFICIEL

Je soussigné(e) : Nom

Prénom :

Titulaire du brevet de :

Atteste, que : Nom

Prénom :

maîtrise les compétences figurant dans le référentiel de l'unité de formation eau vive en bassin artificiel de la FFCAM.

Formation en club

Formation en stage

Date du stage :

Lieu du stage :

Fait à :

Le :

Signature du cadre habilité

Cachet du club



LIVRET CANYON

Unité de Formation Eau Vive en bassin

Conception DU LIVRET UFEV1

Création / Rédaction

Olivier GOLA

Crédits photos

Olivier GOLA

Relecture

Michel LECLERQ,
Gilbert DJURAKDJIAN
Sébastien BOVIS

Version

30 septembre 2018

Éditeur

GOLA Olivier



Copyright © GOLA Olivier

www.ffcam.fr
24, avenue de Laumière - 75019 Paris
01 53 72 87 08 - activites@ffcam.fr



fédération française
des clubs alpins
et de montagne