

La sécurité en rivière sportive

www.rivieres.info

Remerciements au



Ancien fanion du CKCF



La sécurité : une démarche en trois points

1 Enseignement théorique

Cette diapositive peut servir de base à cet enseignement

2 Entraînement sur lac ou en piscine

Pour apprendre sans risque l'esquimautage et les manœuvres essentielles

3 Progression sur la rivière

On ne s'improvise pas "descendeur de rivière", la véritable sécurité est dans la fréquentation d'un club suivi d'un apprentissage sur plusieurs années

La sécurité en rivière c'est :

- ✓ Une attitude
- ✓ Du matériel
- ✓ Des techniques

Une attitude



La sécurité, une attitude

La sécurité notion de temps

En montagne, le temps se compte en heures, quelquefois en jours.
En rivière, avec un équipier immergé le temps se compte en secondes

Les gestes qui sauvent doivent être **connus**

Les gestes qui sauvent doivent être **appris**

Les gestes qui sauvent doivent être **répétés**

La sécurité, une attitude

Le groupe

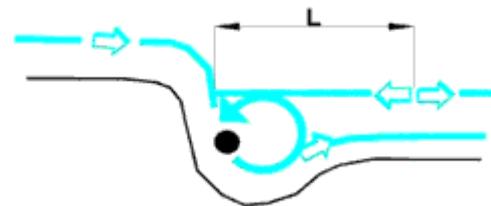
Sa taille	Niveau de sécurité
1	Pas de sécurité, risque de tout perdre
2	Assistance légère
3	Assistance assez bonne
4 à 7	Sécurité excellente
> 7	Il faut segmenter le groupe

Ne jamais entreprendre une descente seul

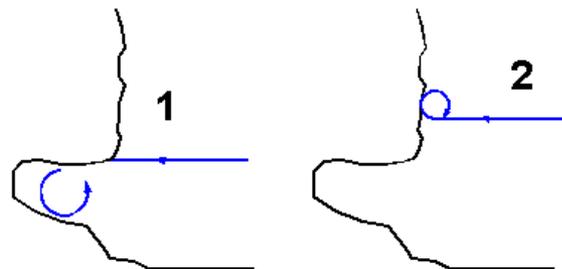
La sécurité, une attitude

Identifier les risques en rivière sportive

- Les rappels (une chute de faible hauteur peut rappeler)
- Coincements (rochers, arbres, siphons...)
- Chocs
- Le froid (risque d'hypothermie, dans l'eau froide la température du corps diminue très vite)
- Les crues
- Le vent (déséquilibre de la pagaie)
- Les autres bateaux
- Les drossages creux



Ne jamais franchir une chute ayant un rappel sur une longueur L supérieure à la moitié de la longueur du bateau



Un drossage creux peut être plus dangereux par basses eaux que par hautes eaux

La sécurité, une attitude

Connaître sa rivière

Reconnaître si possible celle-ci avant la descente et mémoriser l'emplacement des :

- Obstacles artificiels (barrages, pile de pont...)
- Passages naturels risqués (drossage, chute...)

La difficulté augmente généralement avec le niveau d'eau
Ne jamais embarquer sur une rivière en crue!

Pour le descendeur de rivière aguerri :

Pour la première descente d'une rivière du type "fermé" en début de saison, ou la reconnaissance est parfois difficile, on redoublera de prudence, et par hautes eaux, on renoncera à la descente car la *navigaton à vue* est trop risquée.

Pour le néophyte

Lors d'une descente de rivière, il y a de nombreux passages dont on ne voit pas la sortie.

La *navigaton à vue* consiste à s'avancer le plus possible vers l'aval en s'assurant que, compte tenu de son expérience personnelle, on est assuré de pouvoir s'arrêter avant une difficulté éventuelle pouvant être dans la partie non visible.

Exemple de rivière "fermée" : la Bonne. (voir le guide des rivières inclus dans ce site)

La sécurité, une attitude

Se préparer

- Savoir nager en rivière
- Savoir communiquer
- Le comportement

La sécurité, une attitude

Savoir nager en rivière

- Sur le dos, les pieds devant soi, hors de l'eau
- Avec son bateau devant soi
- On ne se redresse jamais et l'on nage jusqu'à la berge
- Exception:
En arrivant sur des branches ou un arbre on passe à plat ventre et on se tracte aussi vite que possible hors de l'eau

Savoir communiquer

Position de la pagaie ou des bras



à gauche



à droite



tout droit



arrêt – stop



besoin d'aide

Il est parfois difficile de distinguer la bonne passe de l'amont, un équipier situé en aval peut aider à prendre la bonne passe.

Le comportement sur l'eau

- ✓ Dès l'embarquement
- ✓ Répartition équilibrée des équipiers
- ✓ Je ne surestime pas mes possibilités
- ✓ Savoir renoncer est une forme de courage
- ✓ Je ne navigue jamais seul
- ✓ En cas de dessalage, j'esquimaute et :
- ✓ Je ne sors pas de mon bateau sauf si :
 - Le bateau est coincé et non retournable
 - Le bateau est en cravate et gîte vers l'amont

L'accident

Il est rarement dû à la seule fatalité

En cas d'accident :

✓ Organiser le secours

✓ Choisir un leader :

- Il garde la tête froide
- Il évalue rapidement la situation
- Il coordonne les actions
- Il recueille et distribue l'information
- Il maintient la cohésion du groupe, diplomate, il sait dire non.

La sécurité, une attitude

Le secourisme

- La respiration artificielle entretient la vie mais ne la redonne pas
- Il vaut mieux ne connaître qu'une méthode qu'hésiter entre plusieurs
- Un arrêt cardiaque est la plupart du temps consécutif à une ventilation inefficace



Les priorités

1. La sécurité du sauveteur
2. La sécurité des équipiers
3. La sécurité de l'accidenté

4. La sécurité du matériel
 - a. le bateau
 - b. La pagaie
 - c. Le petit matériel

Du matériel

Un matériel de bonne qualité et en bon état est un facteur de sécurité non négligeable



Le bateau

Un bateau sans calage est une paire de ski sans fixation

- ✓ Il ne fait pas eau par la coque
- ✓ Sa longueur, sa robustesse et sa forme sont adaptées à la difficulté de la rivière
- ✓ Les réserves de flottabilité sont en place et maintiennent correctement le pontage (sacs gonflables avec chandelles en mousse)
- ✓ Les calages réglables sont adaptés à la morphologie de l'équipier et à la difficulté de la rivière, il n'entravent pas l'évacuation du bateau par l'équipier
(en canoë le cale pieds est indispensable à partir de la classe IV.....)

La sécurité, du matériel

L'équipement individuel

- **Le Gilet :**
 - ✓ Homologué, et il a encore toute sa flottabilité
 - ✓ Il est fermé à la taille
 - ✓ plus ou moins équipé selon la difficulté
- **Le casque :** plus il enferme la tête plus il protège
- **Les jupettes :**
 - ✓ sont étanches
 - ✓ ne s'affaissent pas dans les vagues mais s'enlèvent facilement
- **Les vêtements :**
 - ✓ ils sont adaptés à la température de l'eau et de l'air
 - ✓ étanches dans les rivières à eau froide
- **Les chaussures :** elles sont antidérapantes et fermées (velcro ou lacets courts)

La sécurité, du matériel

Les accessoires de sécurité

- La pagaie de secours démontable
- Les cordes :
 - ✓ La bosse de 10 à 20m (corde du bateau)
 - ✓ La corde flottante collective (30m)
 - ✓ La longe de harnais
 - ✓ La corde de gilet
- L'accastillage du descendeur de rivière:
 - ✓ Mousquetons,
 - ✓ bloqueurs
 - ✓ poulies
- Une scie

Les accessoires de sécurité doivent être dans la mesure du possible partagés
Si un seul a tout dans son bateau et qu'il se baigne le groupe n'a plus rien

La sécurité, du matériel

Bilan matériel

Avoir du matériel, c'est bien mais il faut :

- ✓ Le connaître
- ✓ Apprendre à s'en servir
- ✓ Savoir le trouver rapidement
- ✓ Connaître son état d'usure

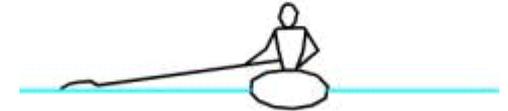
Des techniques



Quelques techniques

- L'esquimautage

- ✓ Apprendre plusieurs méthodes en eaux plates,
- ✓ des deux cotés avec et sans pagaie.
- ✓ Apprendre à maîtriser son stress et à contrôler sa respiration une fois retourné
- ✓ Le faire et le refaire sans cesse



- L'accastillage du descendeur de rivière

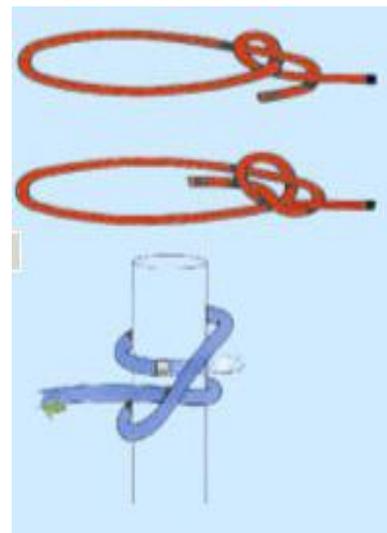
- ✓ Rarement utilisé il peut être d'un précieux secours

En rivière sportive savoir esquimauter est presque aussi important que de savoir nager

La sécurité, des techniques

Les noeuds

Le noeuds de chaise



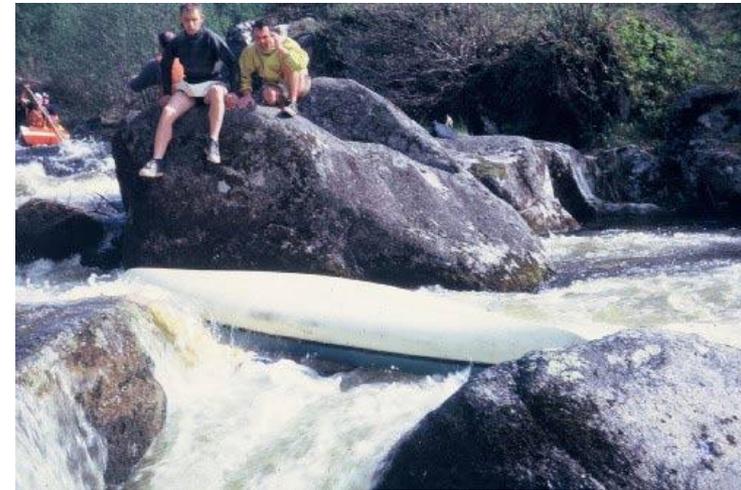
Le noeuds de cabestan

La sécurité, des techniques

Les astuces et le bon sens

Sortir un bateau d'une cravate

- Avec une corde avec ou sans mouflage
 - ✓ En cas d'échec essayez de tirer dans une autre direction
 - ✓ Tirer malin, tirer bourrin il faut choisir (avec un mouflage attention à la casse)
- Sans corde
 - ✓ dans l'eau en soulageant une pointe à 1 ou 2
 - ✓ En tirant sur un hiloire à partir du rocher



Bibliographie

- “Sécurité en rivière sportive” de Jean Lamy
- Quelques idées du canoë kayak club d’Annecy
- Les conseils de Daniel Bonnigal

Pour une bonne compréhension des expressions ou mots utilisés reportez vous au lexique des termes techniques de la rivière

Merci de votre attention