



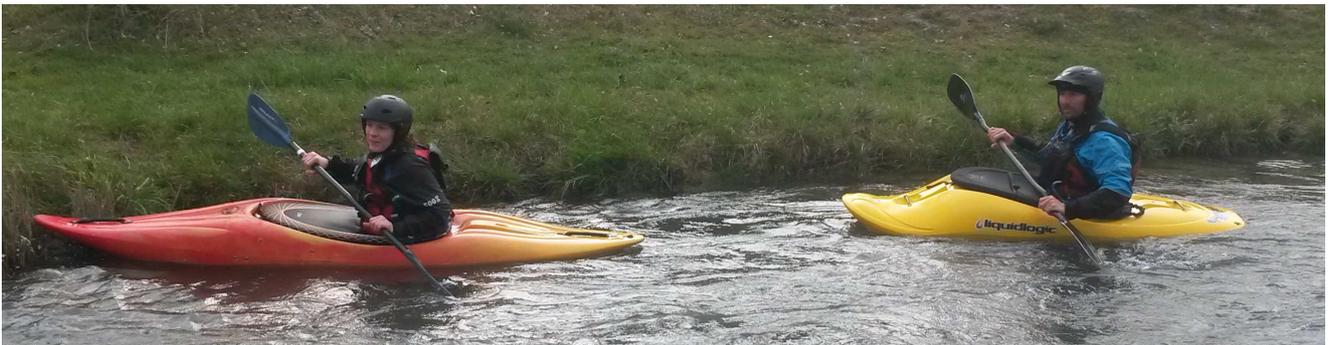
## Journée sécu' à Saint Pierre de Bœuf

- 20 mars 2016 -

Cette journée a été proposée par Blaise Fontanilles à l'ensemble des clubs rhodaniens pour avoir une approche ou pour compléter ses connaissances sur la sécurité, ou bien pour mieux appréhender les conditions de navigation en eaux vives.

### Participants :

- Blaise Fontanilles (CKDM)
- Nicolas Laverdure (CKDM)
- Cyril Chollet (CKDM)
- Roland Morand (CKDM)
- Anne Lise Trontin (CKDM)
  
- Guillaume Briot (CKTSV)
- Florian Deshayes (CKTSV)
  
- Marine Brenet (SVVV)
  
- Eric Nardone (CKLOM)
- Marine Croslard (CKLOM)
- Elie Couder (CKLOM)
- Yamina Dessein (CKLOM)
- Julien Vessela (CKLOM)
- Mylène Rossillon (CKLOM)



Encadrants de cette journée : Blaise et moi-même (Mylène).

Douze adhérents de niveaux et de clubs différents, ont participé à cette journée.

Nous avons également nos deux reporters-photos attirés : ma mère et Chrystopher, venus passer l'intégralité de la journée avec nous.

## Déroulement de la journée :

Tout d'abord, nous nous sommes tous regroupés pour aborder l'aspect théorique de la sécurité en eaux vives :

- La sécurité passive (anticipation d'une sortie) et la sécurité active (une fois sur l'eau)
- Les principaux risques et dangers sur une rivière
- Le matériel et l'équipement nécessaires lors d'une sortie
- Les différents éléments composant le gilet de moniteur
- Etc...

\*\*\*

Ensuite, il a été convenu de répartir les participants en deux groupes, tout en mélangeant les clubs afin de faire connaissance. Chaque encadrant s'occuperait des deux groupes, à tour de rôle.

- Atelier encadré par Blaise : récupération du matériel (pagaie, bateau) et du nageur ; puis vidage du bateau – sur le bas du bassin



[Élie]



[Guillaume et Florian]

Pour chaque groupe, une contrainte leur a été imposée lors de la descente du bassin : naviguer avec deux pagaies ; puis naviguer en tractant un bateau par l'intermédiaire du leash.

N'ayant pas eu vent de problème majeur, je suppose que cet exercice s'est bien passé.



[Marine B.]



[Élie]



[Nicolas]

- Atelier encadré par Mylène : lancé de corde, récupération de nageur, rangement de corde – sur le haut du bassin, dans la première vague

Nous avons commencé par une première approche avec la corde de sécu' sur terre ; moyen de repousser le moment où il fallait sauter dans l'eau pour servir de cobayes ;-)



Au début, il était dur de motiver les premiers nageurs cobayes... Mais il faut bien se mouiller pour les autres (les encadrants n'y échappent pas non plus !)



[Élie]



[Nicolas]



[Mylène]

Une fois mis en conditions réelles : il y a eu de beaux loupés, laissant partir les nageurs à la dérive :-)

À un moment, par un excès de précipitation de la part de chaque lanceur, nous avons eu droit à un sketch qui nous a donné le sourire : Élie (nageur) n'avait que l'embarras du choix entre trois cordes lancées, pour regagner la berge.



En contrepartie, il y a eu de très bons lancés ! Je pense notamment à Florian, Élie, Nicolas,... Dans l'ensemble, tout le monde s'est bien débrouillé.



[Élie]



[Florian]

... Quand la sécurité devient un art ! [avec Roland]



\*\*\*

Ensuite nous avons fait une pause déjeuner, bien méritée pour tous.



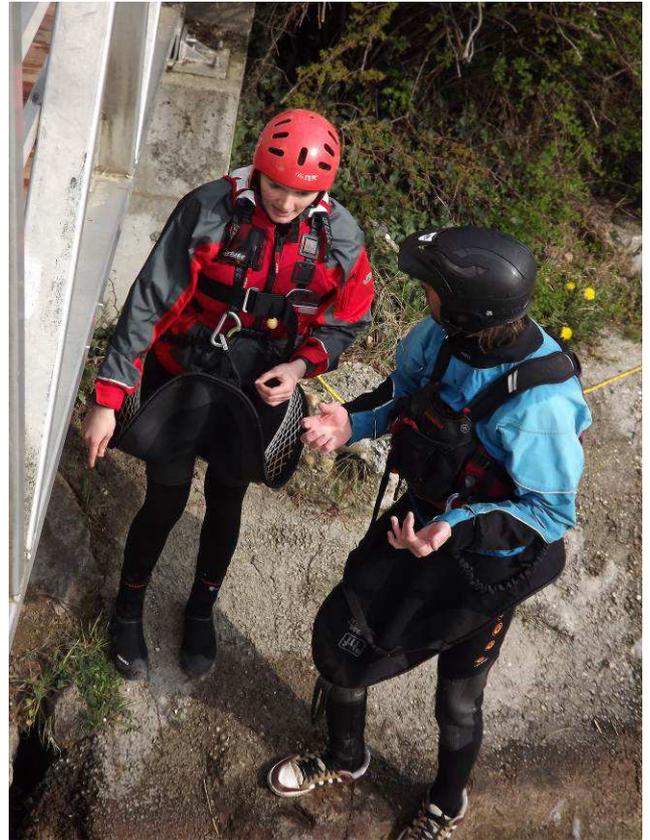
L'après-midi, nous sommes restés tous ensemble pour mettre en application le sauvetage d'un nageur par un plongeur encordé – dans la « machine à laver ».

Blaise a commencé par donner les instructions avant la mise en pratique.

Là encore, nous avons partagé des éclats de rire : petites maladroites des plongeurs, posture atypique sur les photos,...



[Nicolas, Yamina, Mylène et Blaise]



[Blaise et Marine C.]



[Préparation psychologique avant de se jeter à l'eau]



[Sauvetage de Guillaume par Yamina]



[Sauvetage de Yamina par Florian]



[Sauvetage d'Élie par Marine C.]



[Anne Lise et Élie comme assureurs du plongeur encordé]

\*\*\*

L'exercice suivant consistait à embarquer, dessaler, récupérer le matériel (bateau et pagaie), prendre le kayak par la bosse (et non pas par l'hiloire) et regagner la berge.

À l'aide des kayakistes les plus assidus, nous avons placé une sécu' sur l'eau pour venir en aide, en cas de problème.



[Marine C.]



[Cyril]



[Guillaume]



[Florian]

\*\*\*

Par la suite, avec ceux qui le souhaitaient, nous avons navigué sur l'intégralité du bassin en nous amusant dans les rouleaux et vagues à surf.

Nous avons eu droit à quelques bains nous permettant d'appliquer les techniques abordées au court de cette journée.



[Une belle chandelle pour Florian dans la « machine à laver »]



[Julien dans la « machine à laver »]



[Mylène dans la « machine à laver »]



[Marine B. dans la « machine à laver »]



[Roland à l'entrée de la « vague à surf »]



[Julien dans la « vague à surf »]



[Élie dans la « vague à surf »]



[Blaise dans la « vague à surf »]



[Mylène dans la « vague à surf »]



[Blaise dans la dernière « vague à surf », avec Florian]

Photos diverses



[Guillaume et Florian]



[Julien]



[Éric]



[Yamina]



[Marine C.]

\*\*\*

Du fait de conditions météo, qu'on aurait préféré être un poil meilleures pour ce type de journée (nuageux et températures fraîches avoisinant les 8°), nous avons dû nous adapter et revoir le programme initial à la légère.

Mais on a trop peu souvent l'occasion de participer à ce genre de formation, que ce n'est pas le froid qui nous aura découragé ;-)

Enfin, nous avons terminé par un pot de fin de journée ; et nous sommes rentrés dans nos clubs respectifs.

Je conclurais ce compte rendu avec la citation du jour de Yamina, justement sur le trajet du retour : « avec Mylène au volant du vieux trafic, ils (*dans le deuxième camion*) n'ont aucune chance de nous rattraper » ;-)

### **Remerciements :**

- À Blaise pour avoir proposé cette journée qui fut appréciée par tout le monde (à refaire !)
- À Nicolas, Julien, ma mère et Chrystopher pour les photos
- À l'ensemble des participants pour avoir contribué au bon déroulement de cette journée, dans la bonne humeur !

À bientôt !  
Mylène