

Auto-évaluation des compétences en rivière

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Contrôle de la direction	Dirige l'embarcation à travers des obstacles évidents d'un rapide à courant faible	Dirige l'embarcation dans un rapide encombré à courant modéré	Dirige l'embarcation avec dextérité dans un courant fort en tirant avantage des mouvements de l'eau
Contrôle des manœuvres	Difficulté à utiliser un contre-courant pour s'arrêter dans un rapide de courant faible	Peut effectuer un arrêt ou reprise de courant dans un rapide de courant modéré	Peut contrôler les arrêts et reprises de courant dans un rapide de courant fort
Utilisation du vent et du courant	Ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible. Ne peut faire un bac avant dans un courant faible	Sait ajuster la trajectoire en fonction d'un vent faible Sait faire un bac avant dans un courant faible	Sait se positionner en fonction d'un vent moyen Contrôle le bac avant dans un courant modéré
Connaissances des difficultés	Progresse au hasard des obstacles	Capable d'identifier les obstacles et d'utiliser des points de repère lors de la descente d'un rapide	Capable d'identifier les obstacles d'un rapide de courant moyen et situer l'embarcation par rapport aux difficultés anticipées
Assumer les difficultés	Incapable de s'auto-récupérer dans un rapide de courant faible	Capable de s'auto-récupérer dans un rapide de courant faible	Capable de s'auto-récupérer dans un rapide de courant modéré
Condition physique	L'équipage n'est pas en bonne forme physique ou comporte un enfant en bas âge	L'équipage est en forme physique moyenne (minimum 2 activités physiques par semaine)	L'équipage est en bonne forme physique (plus de 2 activités physiques par semaine)