

# Formation PACKRAFT

Navigation et Sécurité en Eau Vive (Certification Rescue3 WRT-F)



Dates :	Durée :	Lieu :	Coût :
Consulter le calendrier sur notre site internet	3 jours Soit 18h00 de formation	Centron 73210 Aime La Plagne - Savoie	375,00 €/pers. Minimum : 4 pers.



## Public

La formation PACKRAFT-Navigation et Sécurité s'adresse pratiquants débutant souhaitant se lancer dans l'aventure de la navigation en packraft, comme aux pratiquants plus aguerris souhaitant développer leur technique de navigation ainsi que l'aspect sécuritaire de leur pratique (connaissance du milieu, techniques de sécurité en eau vive).

## Pré-requis

Savoir nager, être âgé de 18 ans.

## Objectif

Cette formation inclut la certification Rescue3 WRT-F. Apporter confiance et autonomie aux packrafters lors de sorties et expéditions en rivière. La première journée de formations est basée sur le contenu de la formation Rescue3 WRT-F tandis que les 2 jours suivants sont orientés vers la navigation : à la fois technique individuelle, mais également stratégie de navigation, prise de décision et conduite de groupe.

## Méthode et moyens pédagogiques

Cours théoriques en salle avec support PowerPoint et manuel WRT-F. Cours pratiques à terre et dans l'eau avec mises en situation pratique sous forme de scénarios et simulations d'incidents. Formateurs WRT-I (Whitewater Rescue Technician – Instructor) certifiés et habilités Rescue3 Europe. Un instructeur pour 6 stagiaires. Moyens matériels fournis par R3-France

## Durée de validité

3 ans

**Contact :** R3-France SAS - 57, impasse de la Verdanne-Albens 73410 ENTRELACS

[contact@r3-france.com](mailto:contact@r3-france.com) - Téléphone : +33.(0)7.69.99.22.26.

SIRET : 829 454 156 00011 – Centre formation n°84730193073 (Auvergne Rhône-Alpes)

## Programme et contenu de la Formation

# Formation **PACKRAFT**

## Navigation et Sécurité en Eau Vive (Certification Rescue3 WRT-F)



Ce programme est donné à titre indicatif et est susceptible d'être modifié. L'ensemble des contenus de la formation **PACKRAFT-WRT-F** sera abordé lors de cette formation, les formateurs se réservant le droit de modifier le programme en fonction notamment des conditions météorologiques, des variations de débits de la rivière, du niveau des stagiaires. (CT : cours théorique en salle ; CPT : cours pratique à terre ; CPE : cours pratique sur l'eau)

### Jour 1

#### **Matin**

Rescue3 Philosophie, standards et règles directrices (CT)  
Hydrologie (CT)  
Equiperment personnel et accastillage de son packraft (CPT)  
Communication visuelle et sonore dans les situations de secours (CPT)

#### **Après-midi**

Techniques de natation en eau vive (CPE)  
Gestion des obstacles passoire (CPE)  
Déplacement en eau peu profonde (CPE)

### Jour 2

#### **Matin**

Introduction aux avantages mécaniques (CPT)  
Techniques de sauvetage conditionnel (CPE)

#### **Après-midi**

Navigation en packraft : progression technique individuelle (CPE)  
Gestion de son matériel en cas de dessalage (CPE)

### Jour 3

#### **Matin**

Evaluation des risques (CT)  
Gestion de la sécurité lors de navigation en groupe (CT)  
Les outils d'aide à la prise de décision (CT)  
La communication visuelle et sonore lors de la navigation (CPT)

#### **Après-midi**

Les différentes stratégies d'organisation de groupe sur la rivière (CPT)  
Mise en pratique : navigation sur la rivière et organisation de groupe (CPE)  
Bilan de stage

#### **Modalités d'évaluation :**

L'évaluation des compétences se fait selon les critères d'évaluation de Rescue3 Europe. Evaluation des connaissances théoriques : épreuve écrite (questionnaire). Evaluation des compétences pratiques : épreuves techniques de démonstration (natation, lancer de corde, nœuds et amarrages, avantages mécanique) et épreuves techniques type scénarios, portant sur la capacité d'analyse d'un incident et l'organisation d'un secours.

## Matériel à prévoir

# Formation PACKRAFT

Navigation et Sécurité en Eau Vive (Certification Rescue3 WRT-F)



## Concernant le matériel

- Lors de la formation, tout ou partie du matériel est disponible à la location ou à la vente ;
- Si vous devez acheter du matériel avant de venir à la formation, ou si vous hésitez sur le type de matériel à acquérir, n'hésitez pas à nous appeler ou à nous contacter :  
par mail : [contact@r3-france.com](mailto:contact@r3-france.com) Ou par téléphone : +33(0)7.69.99.22.26.

### Équipement de Protection Individuel (EPI)

- Gilet de sauvetage avec harnais largable, aux normes CE ;
- Casque aux normes CE ;
- Corde de sécurité avec système de transport à la taille (longueur entre 15 et 25 m) ;
- Wet-suit (combinaison néoprène) ou Dry-suit (combinaison sèche) ;
- Vêtements thermiques (vêtements polaires ou autres) ;
- Paire de chaussures adaptées à la nage en rivière et aux déplacements sur berge.

### Matériel Personnel

- Un pack raft adapté à la navigation en rivière de classe 2 et + ;
- Pagaie ;
- Sifflet et couteau ;
- Vêtements de pluie.

### Matériel collectif

- R3-France fournit l'ensemble du matériel collectif.

**R3-France est déclaré organisme de formation** auprès de la Préfecture Auvergne Rhône Alpes (N°84730193073).

A ce titre, toutes nos formations sont **éligibles au titre de la formation professionnelle** et peuvent donc être financées.