




SLALOM




PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES									
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)	Réalise un parcours chronométré sans toucher en situation de course de niveau minimum N3. Navigue dans une embarcation complémentaire (canoë ou kayak) au niveau régional.	Evolution dans un milieu eau vive de classe III sur un parcours de slalom..										

CAPACITÉ SÉCURITÉ

 Connaissance de son matériel et utilisation	Utiliser une montre chronomètre pour gérer sa séance. Adapter les calages à son gabarit. Tracer et régler un parcours (fiches et câbles) de slalom avec l'équipement existant.										
 Aisance ou intervention aquatique	Esquimauter en classe III dans son embarcation de prédilection. Assurer la sécurité de ses partenaires en situation d'entraînement.										
 Communication	Utiliser et transmettre les signes organisationnels et directionnels, d'aide à la navigation et de désignation d'un danger (dans le cadre de descentes slalomées).										

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 Habilétés tactiques et stratégiques	Gérer l'intensité de réalisation dans un parcours de course. Établir une stratégie de course en fonction de la logique de progression. Mettre en place cette stratégie (choix des figures, distance aux piquets, prises de risque, ...).										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cocher si la compétence est acquise





Habiletés techniques et motrices

- Maîtriser les figures de réchappe de la discipline slalom (recalage arrière, bac arrière, mécano,...).
- Naviguer en exploitant à bon escient l'assiette et la gîte de l'embarcation sur un parcours de niveau N3 ou plus.
- Utiliser et combiner des conduites intérieures et extérieures.
- Maîtriser le dérapage et les techniques d'esquives.
- Placer idéalement ses appuis pour faire tourner et/ou rebondir le bateau sur les vagues.
- Naviguer en canoë et en kayak sur un parcours de slalom en classe III.
- S'intéresser aux nouveautés et développer une palette technique diversifiée.
- Orienter les épaules avec anticipation dans les rotations.
- Naviguer avec le bassin en antéversion.
- Créer des appuis longs de guidage et des appuis explosifs pour accélérer le bateau.




Habiletés mentales

- Visualiser un parcours de course et mettre en œuvre le schéma tactique prédéfini.
- Se fixer des objectifs atteignables à l'aide d'outils de préparation mentale.


Cocher si la compétence est acquise



CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 Culture sportive	Décrire les différents principes de l'animation nationale et les règles de course en slalom.																
	Exploiter une vidéo pour des retours de séance et de compétition.																
	Mettre en œuvre une séance de renforcement musculaire, de PPG, et en connaître l'utilité dans le cadre de la pratique de l'activité slalom.																
	Connaître les différentes filières des ressources énergétiques liées à l'effort et décrire une séance type pour chaque filière.																
	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.																

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

 Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	En cours de navigation, identifier avec précisions les conditions environnementales et les configurations types sur le lieu de pratique.															
	Repérer l'évolution des conditions de navigation en croisant les données météorologiques et des caractéristiques du bassin versant pour adapter sa navigation.															
	Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.															
	Respecter les règles de navigation en eau intérieure.															
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.															
	Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.															
	Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.															
	Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.															
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.															
	Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.															

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION



Cocher si la compétence est acquise