



PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie bleue de la même discipline ou d'une pagaie rouge d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant intégré les compétences de la pagaie bleue avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée.

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» S'attaquer aux figures les plus complexes réaliser.
- »» Se positionne dans les ¼ de finales d'un rassemblement national.
- »» Commence à s'attaquer aux figures les plus complexes à réaliser.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Engager des figures dans de la grosse vague (ex : Hawaii sur Rhone)

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Personnaliser ses calages.</p>						
<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Connaître les techniques de sécurité en eau vive (utilisation corde, sécu de rapide). Juger si un spot de pratique nécessite une sécurité en aval. Esquimauter sans la pagaie.</p>						
<p>Communication</p>	<p>Être explicite dans la formulation orale de son ressenti de navigation. Être acteur dans l'actualisation des informations en ligne sur les spots de pratique. Expliquer les critères de réussite d'une figure dans le but de la reproduire.</p>						

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<p>Habilités tactiques et stratégiques</p>	<p>Construire un run intelligent dans le but de pour chercher le meilleur score possible. Gérer son run et son énergie, sortir de la vague avant d'être épuisé.</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

Cocher si la compétence est acquise



 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Maitriser au moins deux des figures ci-dessous dans un spot de classe III</p> <ul style="list-style-type: none"> - Space godzilla - Les cartwheels et splitwheels enchainés - Le mc nasty - Le phoenix monkey - Flash-back - Back Blunt - Panam - Wave Wheel. <p>Utiliser les actions de pagaie pour prendre de la vitesse ou effectuer des réchappes.</p> <p>Maintenir son équilibre pagaie en l'air.</p> <p>Exploiter son bateau à 360°.</p> <p>Anticiper les rotations via la poussée sur le cale pied, la transmission avec le tronc et la rotation des épaules.</p> <p>Rechercher plusieurs réactions de l'embarcation à partir d'un même appui.</p> <p>Prolonger ou écourter un appui en fonction des réactions du bateau.</p> <p>Continuer à propulser tout en jouant sur les carres.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Expliquer comment la préparation mentale peut permettre à un athlète d'être plus performant.</p> <p>Établir un run adapté à son niveau et aux conditions de pratique du jours.</p> <p>Expérimenter des techniques de préparations mentale en compétition et à l'entraînement.</p> <p>Gérer le stress en compétition et conserver ses moyens face à l'enjeu.</p>	

Cocher si la compétence est acquise

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Appliquer les principes de planification dans le cadre d'un projet de performance slalom.

Faire script lors d'une compétition de Freestyle et être capable d'évaluer le nombre de point d'un run de pagayeur.

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs Physiques
Faune & Flore
Patrimoine et
réglementation

Choisir un programme de navigation adapté :

- A la configuration du site en utilisant les outils cartographiques
- Identifier des variantes et «réchappes».
- Aux informations météo issues de différentes sources.

Exploiter au maximum les éléments dans la navigation en fonction des profils de rivière.

Comprendre les principes de répartition de la faune et de la flore pour identifier des zones d'accès à l'eau.

Identifier les aires et espèces protégées à l'échelle du bassin versant.

Réaliser et analyser un relevé caractérisant la qualité de l'eau.

Prendre en compte le phénomène d'espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.

Comprendre le rôle des collectivités et de l'état dans l'exercice de la police de navigation.

Identifier les acteurs de la gestion de l'eau, des milieux, des Espaces Sites et itinéraires nautiques du bassin versant.

Choisir son matériel en fonction de son impact environnemental.

A l'issue d'une sortie ou d'une séance, évaluer son impact sur l'environnement.

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

