OPEN CANOE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie bleue de la même discipline ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou d'une pagaie rouge d'une autre discipline du même milieu.	S'équipe et navigue en autonomie, avec précision en classe II passages III et joue avec les mouvements d'eau.	Plan d'eau ou rivière de classe II (3).

	CAPACITÉ SÉCURITÉ	NOMS DES PRATIQUANT.ES									
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaître les techniques d'entretien et de réparation de son matériel.										
	Être équipé et savoir utiliser : - Le matériel de sécurité, - La pagaie de secours, - Des mousquetons et poulies, - Des sangles, - Une pharmacie, - Un moyen de communication fonctionnel pour prévenir les secours.										
	Naviguer dans des canoës aux caractéristiques différentes (avec selle, sangles de genoux et de cuisse, permettant d'exploiter les mouvements d'eau de manière variée ...).										
Aisance ou intervention aquatique	Vider et rembarquer en autonomie dans son canoë.										
	Décrire, identifier et assurer la sécurité sur les phénomènes de rappel, siphon, marmite, portefeuille et drossage.										
	Exploiter l'avantage mécanique de l'utilisation de poulies et nœuds.										
	Naviguer en convoi, en respectant une distance de sécurité avec ses partenaires.										
	Apprécier le niveau d'eau d'une rivière et identifier les principaux dangers.										

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION

Acquisition des compétences validée par :

OPEN CANOE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Communication	Être acteur dans les consignes et la prise de décision des projets de navigation et de mise en place de la sécurité sur la rivière.												
	Connaître, utiliser et transmettre les signes organisationnels, directionnels, d'aide à la navigation et de désignation d'un danger.												
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE													
Habiletés tactiques et stratégiques	Exploiter au mieux le relief de la rivière et/ou le vent pour s'économiser.												
	Anticiper le dérapage et guider le canoë sur des trajectoires préétablies.												
Habiletés techniques et motrices	Traverser en bac des deux côtés dans un rouleau.												
	Maîtriser les différents appuis de rétablissement pour éviter de chavirer.												
	Placer ses appuis de façon pertinente par rapport au relief et obstacles présents sur la rivière.												
	Maîtriser les techniques de débordés et de déplacements latéraux pour s'arrêter dans un contre-courant du côté opposé de son bordé.												
	Naviguer en vitesse négative.												
	Adapter son assise en fonction des conditions de pratique (longue distance, vent …).												
	Transmettre l'appui de manière efficiente avec l'ensemble du corps (sollicitation du gainage dans la transmission tronc/pagaie).												
Habiletés mentales	Connaître ses limites pour décider de franchir un passage ou de le porter.												
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE													
Culture sportive	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.												
	Citer 10 exercices de renforcement musculaire pouvant améliorer la posture et la transmission en open canoe.												

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION

Acquisition des compétences validée par :

OPEN CANOE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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, - Aux informations météo issues de différentes sources.	
	Exploiter au maximum les éléments dans la pratique : - Vent, zones abritées, - Vagues, courants, contre-courants….	
	Comprendre la dynamique des plans d'eau : stratification des températures, atterrissement.	
	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

Pagaies Couleurs certifiées par :