

# RANDO

## NOMS DES PRATIQUANT.ES

### PRÉREQUIS

Licencié titulaire d'une pagaie bleue de la même discipline ou d'une pagaie rouge d'une autre discipline du même milieu

### CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Prend des initiatives dans un environnement complexe.
- »» Prend la posture de leader d'un équipage ou d'un groupe en monoplace lors d'une sortie en randonnée sur un parcours non connu de deux journées minimum.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Eau calme ou rivière pouvant aller jusqu'à classe I et quelques passages II. Sorties en randonnée de plusieurs jours avec nuitée en bivouac sur des parcours non connus.

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Charger le matériel de façon fiable et équilibrée dans le bateau (sacs étanches bien positionnés et attachés) en fonction des conditions de navigation.

Connaître les différentes caractéristiques techniques de carènes, de matériaux et de pagaies.

Adapter sa tenue de navigation aux conditions climatiques pour des sorties en randonnée de plusieurs jours avec nuitées en bivouac sur des parcours non connus.



Aisance ou intervention aquatique

Vider un canoë en eau profonde.

Manipuler la corde de sécurité et maîtriser quelques techniques de nœuds pour aménager l'accès à des sites d'embarquement difficiles.

Utiliser une cordelle pour faire franchir un rapide ou barrage à un bateau chargé.

Installer un dispositif de remorquage sur un autre bateau.

Décravater un bateau.

Organiser un portage sur 200 mètres.



Communication

Utiliser les signes de désignation d'un danger.

Être acteur dans les consignes et la prise de décision des projets de navigation.

Cocher si la compétence est acquise





# RANDO



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Gérer en autonomie son effort et l'approvisionnement lors d'une navigation en randonnée sur plusieurs journées avec nuitées en bivouac et sur un parcours non connu.</p>												
<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Choisir une trajectoire sûre en classe II et en anticipant avec un bateau chargé. S'économiser et maîtriser différentes allures et manœuvres en s'adaptant aux conditions de pratique (utilisation du vent et des courants pour tourner par exemple). Identifier les différentes trajectoires possibles dans les passages en eau vive. Maîtrise les manœuvres en eau vive (bac, stop, reprise). Utiliser la gîte du bateau, les techniques d'incidences et de redressement (écart) pour manœuvrer l'embarcation.</p>												
<p>Habiletés mentales</p>	<p>Ajuster son projet de navigation en prenant en compte les éléments (naturels et humain), son état de forme et de lucidité.</p>												

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<p>Culture sportive</p>	<p>Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive. Connaître mettre en œuvre des exercices de prophylaxie en lien avec la pratique en randonnée.</p>												
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cocher si la compétence est acquise





# RANDO

INITIALES DES PRATIQUANTES

## 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.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

