



# SLALOM



## NOMS DES PRATIQUANT.ES

### 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

- Réalise un parcours chronométré sans toucher en situation de course de niveau minimum N2.
- Expérience de navigation et maintien en compétition de niveau national 2.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Évolution dans un milieu eau vive de classe III-IV sur un parcours de slalom

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Exploiter des outils d'évaluation de la performance sur le terrain (ex : fonctionnalités élaborées d'un chronomètre, cardio fréquence mètre, gps,...).

Choisir son matériel spécifique et l'ajuster à son niveau de pratique (formes et recoupes).

Réparer son matériel.

Entretien un parcours de slalom.



Aisance ou intervention aquatique

Esquimauter en canoë et en kayak.

Assurer la sécurité de ses partenaires pendant une compétition de slalom.



Communication

Être explicite dans la formulation de son ressenti de navigation.

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habilités tactiques et stratégiques

Organiser et mettre en œuvre une journée type de compétition (alimentation, analyse du tracé, projet de course et adaptation en fonctions des aléas ...).

Cocher si la compétence est acquise





# SLALOM



 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Utiliser les appuis et les zones de pression sur les calages pour déclencher et tenir les gîtes.</p> <p>Réaliser un stop maîtrisé avec des approches différentes et au moins trois techniques de coups de pagaie différentes.</p> <p>Anticiper les trajectoires du regard.</p> <p>Maintenir son bateau en équilibre dynamique à tous les moments de sa navigation.</p> <p>Naviguer dans une embarcation complémentaire (canoë ou kayak) sur un parcours de classe III.</p> <p>Rechercher l'efficacité des accrochages (exemple, par une plus grande verticalité de la pagaie).</p> <p>Placer des appuis amont efficaces (exemple lors de reprise de courant et de dépose de rouleau).</p> <p>Transmettre avec efficacité en propulsant, dirigeant et maintenant l'équilibre de son embarcation sur une trajectoire donnée.</p> <p>Maintenir la posture jusqu'à la fin de la manche.</p> <p>Mobiliser les poignets en flexion et extension pour une utilisation fine des incidences de pale.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Maîtriser une technique pour ne pas se laisser submerger par les émotions à l'entraînement comme en compétition.</p> <p>Connaître les comportements à adopter pour augmenter ou diminuer son état de stress.</p> <p>Développer des habiletés en termes d'engagement, de motivation, de confiance et d'estime de soi.</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.

Identifier ses points forts et ses capacités (techniques, physiques, mentales) à améliorer.

## 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.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

