



STAND UP PADDLE

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

- »» Rameur perfectionné.
- »» Participer à des rassemblements SUP.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

En eau calme ou en mer jusqu'à 4 beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe III

CAPACITÉ SÉCURITÉ

 <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Ajuster le réglage des différents composants du SUP en fonction de l'entraînement du jour.</p> <p>S'équiper d'un sac étanche comprenant un moyen de communication, un dispositif de remorquage, un moyen de repérage lumineux et disposer d'une trousse de secours, de quoi s'hydrater ou s'alimenter.</p> <p>Utiliser du matériel de en performant.</p>	
 <p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Juger si un site de pratique nécessite la mise en place d'une sécurité particulière.</p> <p>Rejoindre le bord dans des conditions de pratique agité (vent de côté ou de face).</p>	
 <p>Communication</p>	<p>Informers les pratiquant.es des conditions de navigation de son site de pratique.</p>	

Cocher si la compétence est acquise





STAND UP PADDLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Etablir une stratégie globale en fonction des conditions du jour (état de forme, technique, concurrence, éléments extérieurs).</p> <p>S'économiser en prenant les bumps les plus formés.</p> <p>Drafter avant un virage.</p> <p>Comprendre, analyser et identifier les stratégies de courses.</p> <p>Savoir quand distancer l'adversaire (virage et sprints).</p> <p>Gérer son effort jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p>Exploiter les éléments pour naviguer de manière économique (Downwind, surf).</p>
<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Maîtriser les techniques de virages serrés autour de bouées.</p> <p>Ramer avec efficacité des deux côtés.</p> <p>Adapter sa gestuelle en fonction des éléments (mouvements d'eau, orientation du vent, courants).</p> <p>Ajuster son centre de gravité aux conditions de pratiques.</p> <p>Maintenir l'assiette et sa technique de propulsion en survitesse.</p> <p>Se déplacer sur la planche et maintenir la glisse.</p> <p>Maîtriser le catch (entrée de la pàle dans l'eau).</p> <p>Coordonner la gîte et la propulsion sur un sprint.</p> <p>Rectifier la direction en conservant la vitesse.</p>
<p>Habiletés mentales</p>	<p>Expérimenter des techniques de préparations mentale en compétition et à l'entraînement</p>

Cocher si la compétence est acquise





STAND UP PADDLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Planifier sa saison.

Mettre en œuvre des séances de renforcement musculaire en lien avec la pratique du SUP.

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 .

Comprendre la dynamique des plans d'eau : stratification des températures, atterrissage.

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

