COURSE EN LIGNE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)	Dépend de l'encadrement. Navigue en groupe.	Plan d'eau calme (classe I).

	CAPACITÉ SÉCURITÉ	NOMS DES PRATIQUANT.ES									
Connaissance de son matériel et utilisation	Identifier le matériel adapté à son niveau de pratique.										
	Connaître la taille de la pagaie utilisée.										
	S'équiper avec une tenue adaptée aux conditions de navigation.										
	Connaitre l'équipement obligatoire pour naviguer.										
	Porter son bateau de façon adaptée.										
	Entretenir son matériel.										
	En kayak : Pagayer avec des pales creuses. Diriger le bateau avec le gouvernail. Régler son cale-pied, son siège à la bonne distance et ajuster sa sangle.										
	En canoë : Utiliser, la position tchèque et connaître son bordé préférentiel. Positionner et fixer correctement son plancher. Placer son pouf et sa cale de façon adaptée dans le bateau.										
	Utiliser la pagaie pour diriger le bateau (appels latéraux, circulaires, rétropulsion, circulaire,...).										

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION

Acquisition des compétences validée par

COURSE EN LIGNE

INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

Aisance ou intervention aquatique	En cas de dessalage, récupérer son matériel et nager avec sa pagaie.											
	Participer à la prise en charge d'un pagayeur tombé à l'eau.											
	Vider son bateau et remonter seul.e dans son embarcation en cas de dessalage.											
Communication	Comprendre et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité.											
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
Habiletés tactiques et stratégiques	En situation de compétition : Gérer l'intensité de l'effort en fonction de ses capacités physiques et de la distance à parcourir.											
	Adapter sa trajectoire en fonction des courants, contre-courants et des vents pour limiter la dépense d'énergie.											
Habiletés techniques et motrices	Immerger totalement la pâle dans l'eau au cours de la phase d'appui.											
	S'aligner par rapport à un repère et stopper son bateau.											
	Adapter son rythme dans la navigation en équipage afin de se synchroniser avec ses équipiers.											
	Diriger son embarcation en maintenant une allure modérée.											
	Surfer la première vague d'un canoë ou d'un kayak à une allure modérée.											
	En canoë : Diriger le bateau en utilisant le col de cygne											
	Utiliser sa pagaie comme un point d'appui, de transmission et d'équilibre.											
	Maintenir son équilibre dans un bateau de CEL « stable » (dans une embarcation adaptée à son gabarit et son niveau de pratique).											
	Utiliser de la gîte pour réaliser un virage.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par

COURSE EN LIGNE

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE											
Culture sportive	Connaître les principes liés à l'appui et à la transmission (main supérieure – posture –travail des jambes - rotation).										
	S'échauffer avant une séance d'entraînement ou une compétition.										
	Identifier des observables lors d'une analyse vidéo.										
	Connaître l'histoire et les origines du canoë et du kayak.										
	Connaître et respecter le code du pagayeur.										
CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE											
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.										
	Respecter les zones d'habitat ou les frayères essentielles dans la préservation des écosystèmes locaux.										
	Respecter les zones de navigation.										
	Identifier les éléments clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.										
	Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.										
	Comprendre le rôle des végétaux dans la qualité de l'eau et dans le maintien des berges.										
	Gérer ses déchets.										

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Pagaies Couleurs certifiées par :