# FREESTYLE

| 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) | Débuter et s'initier à l'activité freestyle.<br>S'initier au monde de la compétition freestyle<br>Utiliser du matériel spécifique à l'activité freestyle.. | Naviguer sur des parcours de classe II.<br>Pratiquer dans des petites vagues et petits rouleaux sur des sites de pratique « dégagé » (ex : stade d'eaux vives, petits spots naturel) . |

NOMS DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ SÉCURITÉ

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Connaissance de son matériel et utilisation | Connaître les principales caractéristiques des bateaux de type freestyle (fond plat avec des carres, faible volume concentré autour de l'hiloire, pointes fines). | | | | | | | | | | | |
| | Adapter son matériel de navigation aux conditions de pratique (températures extérieure, ...). | | | | | | | | | | | |
| | Connaître également le reste du matériel (pagaie plutôt courte pour avoir une liberté de mouvements, ...). | | | | | | | | | | | |
| | Lover une corde de sécurité. | | | | | | | | | | | |
| Aisance ou intervention aquatique | Nager en eau vive et récupérer son matériel. | | | | | | | | | | | |
| | Esquimauter d'un côté dans un courant qui ne retient pas. | | | | | | | | | | | |
| | Embarquer et débarquer en urgence pour intervenir dans une situation à risque. | | | | | | | | | | | |
| | Exploiter les vagues sur des descentes de rivière ou dans un bassin aménagé. | | | | | | | | | | | |
| Communication | Connaître le vocabulaire spécifique des figures freestyle. | | | | | | | | | | | |
| | Connaître les signes organisationnels et directionnels d'aide à la navigation. | | | | | | | | | | | |
| | Exploiter les informations freestyle en ligne (topos EVO, site FFCK, Facebook , ...). | | | | | | | | | | | |
| | Connaître les signes de communication non verbale dans le cadre des descentes de rivières. | | | | | | | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise



Acquisition des compétences validée par :

# FREESTYLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE** | | | | | | | | | | | | |
| Habiletés tactiques et stratégiques | Elaborer un projet de navigation en fonction de son niveau et du spot de pratique. | | | | | | | | | | | |
| | Lire une vague ou un rouleau, identifier les endroits qui retiennent et ceux qui sont plus lisses. | | | | | | | | | | | |
| Habiletés techniques et motrices | Tenir un surf avant et arrière dans une petite vague (rester 3s en statique et le side surf 3s en statique dans un rouleau). | | | | | | | | | | | |
| | Réaliser un 360° des deux côtés dans un spot de classe II-III. | | | | | | | | | | | |
| | Se propulser efficacement (timing et positionnement des appuis). | | | | | | | | | | | |
| | Maîtriser l'utilisation les manœuvres de rétro circulaire, de dénage et de marche arrière. | | | | | | | | | | | |
| | Mettre son freestyle sur la tranche en eau plate et maintenir la position en créant un point d'appuis dans l'eau. | | | | | | | | | | | |
| | Faire basculer son corps d'avant en arrière, bateau à plat, sur l'eau plate pour faire monter le freestyle et jouer avec l'assiette. | | | | | | | | | | | |
| Habiletés mentales | Dépasser la peur de se retourner. | | | | | | | | | | | |
| **CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE** | | | | | | | | | | | | |
| | Connaître et mettre en oeuvre les éléments réglementaires liés à la sécurité. | | | | | | | | | | | |
| | Connaître et respecter les normes réglementaire d'équipement en compétition. | | | | | | | | | | | |
| | Identifier les observables techniques simples lors d'une analyse vidéo. | | | | | | | | | | | |
| | Proposer un échauffement type adapté à la pratique freestyle. | | | | | | | | | | | |
| | Décrire les différences entre les figures de vagues et les figures de rouleau. | | | | | | | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise



Acquisition des compétences validée par :

# FREESTYLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

| | | |
|---|---|---|
| Facteurs Physiques<br>Faune & Flore<br>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 élément clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter. | |
| | Connaitre et identifier différents mouvements d'eau. | |
| | Observer les phénomènes de l'eau vive. | |
| | Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau. | |
| | Comprendre le rôle des végétaux par rapport aux écoulements, au maintien des berges et à la qualité de l'eau. | |
| | Gérer ses déchets. | |

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES



Pagaies Couleurs certifiées par :