






STAND UP PADDLE

NOMS DES PRATIQUANT.ES

| <p>PRÉREQUIS</p> <p>Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)</p> | <p>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</p> <p>»» Explorer et tester différents types de planches et de pagaies.</p> <p>»» Naviguer en groupe.</p> | <p>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION</p> <p>En eau calme ou en mer jusqu'à 3 beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe II passage III</p> | <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CAPACITÉ SÉCURITÉ

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p> | <p>Tester différentes planches.</p> <p>Connaître les différentes dimensions des planches et leurs spécificités (avantages et inconvénients selon les conditions de pratique).</p> <p>Tester différentes pagaies (rigidité, matériaux, poids, forme et taille de la pàle).</p> <p>S'équiper d'un moyen de flottaison adapté et d'un leash (sauf en rivière).</p> <p>Charger sa planche sur une galerie ou une remorque.</p> | <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <p>Aisance ou intervention aquatique</p> | <p>Se mettre à l'eau nager, récupérer son matériel et remonter sur la planche.</p> | <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <p>Communication</p> | <p>Utiliser et transmettre les signes de communication non verbale.</p> | <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise







| |
|--|
| |
|--|



STAND UP PADDLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

| | | INITIALES DES PRATIQUANT.ES | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  Habilités tactiques et stratégiques | Connaître l'influence de la direction du vent dans la navigation. | | | | | | | | | | |
| | Établir un itinéraire en fonction des conditions du jour (groupe de navigation, particularité du site, météo, marées et courants). | | | | | | | | | | |
|  Habilités techniques et motrices | Connaître les avantages d'être dans le sens des éléments. | | | | | | | | | | |
| | Trouver ses repères pour marcher avec aisance sur la planche. | | | | | | | | | | |
| | Réaliser un virage autour du centre de pivot (aileron). | | | | | | | | | | |
| | Réaliser un 360° (tour-complet) sur soi-même. | | | | | | | | | | |
| | Placer ses pieds en fonction du virage. | | | | | | | | | | |
| | Varié la position de la main inférieure pour ramer plus court ou plus long. | | | | | | | | | | |
| | Tourner en débordé. | | | | | | | | | | |
| | Identifier sa posture préférentielle goofy (pied droit sur l'avant) ou regular (pied gauche sur l'avant). | | | | | | | | | | |
|  Habilités mentales | Utiliser sa pagaie comme un point d'appui de transmission et d'équilibre. | | | | | | | | | | |
| | Propulser et transmettre avec efficacité (avancer les pieds sur l'appuis). | | | | | | | | | | |
| | Placer son regard dans la direction où l'on souhaite aller. | | | | | | | | | | |
| | Coordonner sa posture en fonction de sa trajectoire. | | | | | | | | | | |
|  Habilités mentales | Garder le corps au-dessus de la planche. | | | | | | | | | | |
| | Dépasser l'appréhension de tomber et de parcourir des longues distances. | | | | | | | | | | |

Cocher si la compétence est acquise





STAND UP PADDLE




INITIALES DES PRATIQUANT.ES

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Culture sportive | Avoir les notions pour sécuriser et adapter sa pratique selon les conditions de navigation. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Connaître et respecter le code du pagayeur. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | S'échauffer. | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



| |
|--|
| |
|--|