KAYAK

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
: Test d'aisance aquatique validé Justifier d'une expérience en kayak / démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche Kayak	INITIÉ.É	: plan d'eau fermé / courant maximum classe II / vent inférieur ou égal à 2 Beauforts

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ

Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir du matériel adapté (Pagaie, gilet)											
	Ajuster ses calages											
	Vider son embarcation seul.e											
Aisance ou intervention aquatique	Dessaler sans crainte, se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en autonomie.											
	Nager avec son matériel											
	Rembarquer seul.e en eau profonde											
	Aider un autre pagayeur, une autre pagayeuse à réembarquer en eau profonde											
Communication	Appliquer les consignes de sécurité											

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION

Acquisition des compétences validée par :

KAYAK

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE												
	Habiletés techniques et motrices	Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie										
		Se diriger dans une direction précise en adoptant une trajectoire rectiligne										
		S'arrêter										
		Tourner en cercle sur place										
		Reculer										
		Se déplacer latéralement										
		Embarquer et débarquer sans aide extérieure										
	Communication	Comprendre le vocabulaire technique élémentaire de la pratique des sports de pagaie : > matériel : gilet / pagaie / canoë ou kayak > manœuvres : propulsion / rétropulsion ou dénage / circulaire / gouvernail										
		Exprimer son ressenti										
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT												
	Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique	Respecter les consignes pour limiter son impact sur l'environnement (faune et flore)										
		Repérer visuellement les phénomènes de courant ou de marée en mer.										
		Identifier différentes familles d'animaux et de végétaux présentes sur le site de pratique.										
		Respecter les usagers du site de pratique.										

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :