



STAND UP PADDLE



		NOMS DES PRATIQUANT.ES					
<p>PRÉREQUIS</p> <p>Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire).</p> <p>Avoir validé son test d'aisance aquatique.</p>	<p>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</p> <p>»» Découvrir la pratique et utiliser le matériel spécifique à l'activité.</p> <p>»» Naviguer en SUP sur 1 à 3 séances encadrées</p>	<p>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION</p> <p>En eau calme ou en mer jusqu'à 1 beaufort dans la limite de 300m d'un abris ou en rivière jusqu'à classe I</p>					
CAPACITÉ SÉCURITÉ							
<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	Identifier la planche adaptée à son niveau.						
	Régler sa pagaie.						
	S'équiper d'un moyen de flottaison et d'un leash (sauf en rivière).						
	S'équiper d'une combinaison si besoin.						
<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	Porter sa planche seul.e ou à 2.						
	Remonter sur sa planche après être tombé à l'eau avec une aide extérieure.						
<p>Communication</p>	Comprendre et appliquer les consignes de sécurité.						
	Exprimer son ressenti par rapport à la navigation.						
	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique (gilet, pagaie simple, marche avant, marche arrière).						
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE							
<p>Culture sportive</p>	Connaître l'histoire et les origines des sports de pagaie.						

Cocher si la compétence est acquise






STAND UP PADDLE






INITIALES DES PRATIQUANTES

CAPACITÉ TECHNIQUE

 Habiletés techniques et motrices	Changer de position sur le SUP (assis, à genoux, debout).																		
	Placer la main supérieure sur l'olive et la main inférieure sur le manche.																		
	Utiliser la pàle dans le bon sens.																		
	Découvrir le changement de main.																		
	Trouver son équilibre à l'aide de la pagaie.																		
	Se déplacer en ligne droite sur 50m.																		
	Faire demi-tour.																		

 Habiletés mentales	Dépasser l'appréhension de tomber à l'eau.																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

   Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Respecter les consignes du cadre pour limiter son impact sur l'environnement.																		
	Savoir d'où vient l'eau. Identifier le courant, le vent, les vagues.																		
	Observer la température et transparence de l'eau.																		
	Identifier les éléments caractéristiques du paysage.																		
	Repérer des animaux typiques de son site de pratique.																		

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Cocher si la compétence est acquise