









PRÉREQUIS

: Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire).

Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche SUP.

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- » Découvrir différentes manières d'utiliser la planche et la pagaie.
- » Naviguer en SUP sur au moins 3 séances encadrées.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

: En eau calme ou en mer jusqu'à 1 beaufort dans la limite de 300m d'un abris ou en rivière jusqu'à classe l

NOMS DES PRATIQUANT.ES

Cocher si la compétence es

Connaissance de son matériel

de son matériel et utilisation

Porter sa planche.

-><

Aisance ou intervention aquatique

Tomber à l'eau sans crainte, récupérer son matériel, retourner sa planche et remonter dessus en autonomie.

Choisir le matériel adapté : Planche, pagaie, aileron, moyen de flottaison, leash (sauf en rivière).



Communication

Connaître les signes de communication non verbale (agiter les bras en l'air en cas de besoin d'assistance, signes de regroupement).

CAPACITÉ TECHNIQUE

CAPACITÉ SÉCURITÉ

Se diriger dans une direction précise.

Marcher sur la planche à l'aide de l'appui de la pagaie dans l'eau.

Changer de direction rapidement.

Se déplacer sur sa planche de l'avant à l'arrière.



Habiletés techniques et motrices

Gestuelle:

- sortir la pagaie au niveau des pieds,
- Ramer le long de la planche.

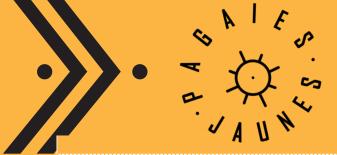
S'appuyer sur sa pagaie pour s'équilibrer.

Découvrir les limites de stabilité de la planche.

TABLEAU DE PROGRESSION







STAND UP PADDLE









INITIALES DES PRATIQUANT.ES

<u> </u>				:	:	:	:	·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
٦	Culture sportive	Connaître les différentes disciplines du SUP (ballade, bien-être, foil, race, rivière, surf).										
		Distinguer une planche gonflable d'une planche rigide.										
(<u>)</u>	Habilités mentales	Dépasser l'appréhension de s'éloigner du bord.										
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT												
≈	Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer visuellement les phénomènes de courants ou de marée en mer.										
		Observer des variations de température et transparence de l'eau										
WAR		Connaître et identifier les différents aménagements des plans d'eau ou cours d'eau.										
Ψ		Décrire les types de faune et de flore présentes sur le site.										
		ldentifier et respecter les usagers du site de pratique.										
		Appliquer le code du pratiquant.										
		VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES										

彩



