



STAND UP PADDLE



<p>PRÉREQUIS</p> <p>: Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire).</p> <p>Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche SUP.</p>	<p>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</p> <p>»» Découvrir différentes manières d'utiliser la planche et la pagaie.</p> <p>»» Naviguer en SUP sur au moins 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>	<p>NOMS DES PRATIQUANT.ES</p>				
--	--	---	-------------------------------	--	--	--	--

CAPACITÉ SÉCURITÉ

	<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Choisir le matériel adapté : Planche, pagaie, aileron, moyen de flottaison, leash (sauf en rivière).</p> <p>Porter sa planche.</p>					
	<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Tomber à l'eau sans crainte, récupérer son matériel, retourner sa planche et remonter dessus en autonomie.</p>					
	<p>Communication</p>	<p>Connaître les signes de communication non verbale (agiter les bras en l'air en cas de besoin d'assistance, signes de regroupement).</p>					

CAPACITÉ TECHNIQUE

	<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Se diriger dans une direction précise.</p> <p>Marcher sur la planche à l'aide de l'appui de la pagaie dans l'eau.</p> <p>Changer de direction rapidement.</p> <p>Se déplacer sur sa planche de l'avant à l'arrière.</p> <p>Gestuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sortir la pagaie au niveau des pieds, - Ramer le long de la planche. <p>S'appuyer sur sa pagaie pour s'équilibrer.</p> <p>Découvrir les limites de stabilité de la planche.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

Cocher si la compétence est acquise





STAND UP PADDLE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

	Culture sportive	Connaître les différentes disciplines du SUP (ballade, bien-être, foil, race, rivière, surf).													
		Distinguer une planche gonflable d'une planche rigide.													
	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														
		Connaître et identifier les différents aménagements des plans d'eau ou cours d'eau.														
		Décrire les types de faune et de flore présentes sur le site.														
		Identifier et respecter les usagers du site de pratique.														
		Appliquer le code du pratiquant.														

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

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

