COURSE EN LIGNE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)	Autonome dans sa navigation, la préparation de son matériel, l'identification du plan d'eau et le choix de son parcours de navigation au regard des caractéristiques de l'environnement.	Plan d'eau calme (classe I).

		NOMS DES PRATIQUANT.ES									
CAPACITÉ SÉCURITÉ											
Connaissance de son matériel et utilisation	Ajuster le réglage des différents composants du matériel de course en ligne.										
	Charger son embarcation sur une remorque.										
	Identifier et utiliser un bateau adapté à son niveau de pratique et à sa morphologie.										
	Identifier et utiliser une pagaie adaptée à ses capacités physiques, techniques ainsi qu'aux conditions de navigation.										
	Tester et identifier l'angle optimum de sa pagaie.										
	Utiliser une montre-chronomètre.										
	En canoë : Creuser un pouf.										
Aisance ou intervention aquatique	Remorquer le bateau d'un pagayeur dessalé et son équipement jusqu'à la berge.										
	Réembarquer en eau profonde.										
	Aider un nageur à rembarquer en eau profonde.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

COURSE EN LIGNE

INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

Communication	Connaître le vocabulaire spécifique aux caractéristiques de la navigation d'entraînement et de compétition en CEL.											
	Verbaliser de façon précise et expliciter ses intentions, son ressenti et/ou son projet de navigation.											
	Partager ses connaissances avec ses pairs dans une démarche d'entraide.											
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
Habiletés tactiques et stratégiques	Connaître différentes tactiques en fonction des distances de course.											
	Adapter la stratégie de course aux conditions météorologiques et au niveau de densité de la compétition.											
	Adapter la stratégie pendant la course en fonction d'évènements imprévus.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

COURSE EN LIGNE

INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

Habiletés techniques et motrices	Pagayer en imprimant un rythme permettant : - un temps de préparation du coup de pagaie - une accélération du bateau à chaque coup de pagaie - Un relâchement après le dégagé											
	Démontrer une coordination générale (Haut/Bas, Gauche/Droite, Avant/Arrière) permettant de mettre en œuvre: - l'utilisation de toutes les parties du corps - le maintien d'une posture caractérisée par l'absence de mouvements de flexions et d'inclinaisons latérales du tronc -l'utilisation synchronisée des membres supérieurs et des membres inférieurs, le maintien des épaules basses et l'alignement de la tête (axe tête tronc).											
	Adapter sa gestuelle et son rythme en équipage : - Accélération de la pagaie dans l'eau identique à celle des équipiers.ères. - Posture redressée - Dégager « tôt » et être synchronisé avec les équipiers.ères											
	Surfer la vague d'un canoë ou d'un kayak évoluant à allure intense.											
	Maintenir une vitesse régulière en ligne droite à une intensité d'effort modérée à élevée.											
	Maintenir une allure régulière dans un virage.											
	Intégrer la PPG à sa pratique et au développement des habiletés motrices.											
Habiletés mentales	Être conscient de l'effet de son « discours interne » sur son niveau de confiance, son stress et sa motivation.											
	Mettre en œuvre des routines les jours de course.											
	Rester centré sur les tâches à réaliser tout au long de la journée de course.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

COURSE EN LIGNE

INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
Culture sportive	Analyser une vidéo dans l'objectif d'identifier les points techniques sur lesquels il.elle est en réussite ou en échec.	
	Comprendre et réaliser une séance de PPG en adoptant des gestes et des postures non traumatisantes.	
	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.	
	Maîtriser les principes d'échauffement et de récupération.	
	Être sensibilisé aux principes généraux de l'entraînement (dynamique de charge, progressivité, individualisation, importance de la PPG, variabilité des exercices, motivation: fixer des objectifs, etc...)	
CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE		
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	En cours de navigation, identifier avec précision les conditions environnementales et configurations types sur le lieu de pratique.	
	Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation.	
	Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.	
	Respecter les règles de navigation en eau intérieure.	
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.	
	Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.	
	Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.	
	Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.	
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.	
	Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.	

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Pagaies Couleurs certifiées par :