DESCENTE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUSE 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)	Réaliser un parcours chronométré en classe II passages 3 en autonomie avec le matériel spécifique de descente. Naviguer en tête sur un parcours de classe II passages 3 dans un milieu connu et protégé. A une expérience de navigation en compétition de niveau national.	Évolution dans un milieu eau vive de classe II passages 3

CAPACITÉ SÉCURITÉ		NOMS DES PRATIQUANT.ES									
Connaissance de son matériel et utilisation	Optimiser ses calages en fonction des caractéristiques du bateau, des parcours et de sa morphologie.										
	Utiliser les calages du bateau (cale-pieds, cale-genoux, sangle dorsale, siège, pouf, cale-hanches) pour transmettre efficacement l'énergie produite en pagayant.										
	Réparer et entretenir son matériel.										
	Utiliser une montre chronomètre pour gérer sa séance.										
Aisance ou intervention aquatique	Esquimauter en classe II par tour complet.										
	Franchir les zones de courant et de contre-courant, les vagues et les rouleaux.										
	Gérer la distance entre les pagayeurs en fonction des caractéristiques du parcours.										
	Assurer la sécurité des autres pagayeurs : ramener une embarcation et/ou une pagaie au bord.										
Communication	Utiliser les signes de communication non verbale dans le cadre des descentes de rivières.										
	Verbaliser de façon précise ses intentions, son ressenti ou son projet de navigation.										
	Partager ses connaissances avec ses pairs dans une démarche d'entraide.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

DESCENTE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habiletés tactiques et stratégiques	Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu.	
	Utiliser le relief et le champ de force pour faciliter les changements de direction et construire une trajectoire.	
	Définir un plan de course adapté aux caractéristiques, aux exigences du parcours et à son niveau.	
	Repérer une trajectoire en prenant des repères fiables sur la rivière.	
Habiletés techniques et motrices	Adopter une posture qui facilite la mobilité et l'amplitude..	
	Accroître son efficacité gestuelle en utilisant les groupes musculaires puissants (muscles de la ceinture scapulaire et de la ceinture abdominale.)	
	Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion (verticalité, accroche, force, cadence, ...).	
	Créer un point fixe avec sa main supérieure.	
	Utiliser les membres inférieurs de manière efficace (actions de pédalage ou de poussée synchronisées avec les temps d'appuis).	
	Dissocier les actions du haut et du bas du corps sur des gîtes d'amplitudes variées.	
	Utiliser les calages du bateau pour déclencher et tenir les gîtes.	
	Créer un appui tout en gérant l'équilibre en eau vive (équilibre dynamique propulsif en eau vive).	
	Rester stable sur les gîtes tout en assurant la continuité de la propulsion notamment à l'intérieur du virage.	
	Changer de fréquence pour faire varier sa vitesse en eau vive.	
	Détacher son regard de la trajectoire en cours pour anticiper les changements de direction.	

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

DESCENTE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Habiletés mentales	En situation, visualiser rapidement le milieu et la trajectoire la plus rapide.										
	Mémoriser son parcours pour une plus grande efficacité.										
	Faire évoluer son projet initial à la suite d'erreur d'appréciation ou de navigation.										
	S'engager sans appréhension et en autonomie sur des parcours classe II (3).										
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE											
Culture sportive	Connaitre les différents principes de l'animation nationale et les règles de course.										
	Exploiter une vidéo pour des retours de séance et de compétition.										
	Suivre une séance de renforcement musculaire, de PPG, et en connaître l'utilité dans le cadre de la pratique de la descente.										
	Connaître les différentes filières des ressources énergétiques à l'effort.										
	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

DESCENTE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	En cours de navigation, identifier avec précisions les conditions environnementales et configurations types sur le lieu de pratique.	
	Repérer l'évolution des conditions de navigation en croisant les données météorologiques et des caractéristiques du bassin versant 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.	

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

Pagaies Couleurs certifiées par :