



FREESTYLE



NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Pratiquer régulièrement le freestyle.
- »» Se confronter à des adversaires en compétition de niveau à minima régionale.
- »» Maîtriser les fondamentaux

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer sur des parcours de classe III. Engager des figures dans des vagues ou rouleau conséquents (exemples de spots Français : Charnay, FlipFlap, américain à St Pierre).

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Se caller correctement et en toute sécurité dans un bateau de freestyle (pieds, genoux, hanches, dos).
- Larguer la corde du gilet harnais en cas de coincement et de remorquage.
- Comprendre l'utilisation du ballon sous la jupe (plus de pop sur les figures aériennes) et savoir comment l'exploiter.
- Exploiter les carres du canoë ou du kayak de freestyle ainsi que leurs différentes formes (creusement des pointes, longueur).
- Choisir son embarcation (formes et volumes) selon les spots (rouleaux et vagues) afin d'exploiter au mieux le spot.



Aisance ou intervention aquatique

- Assurer la sécurité des autres pagayeurs : ramener une embarcation et une pagaie au bord.
- Utiliser une corde de sécurité (lancer avec précision, ramener le nageur au bord et relover).
- Esquimauter des deux côtés en eaux-vives dans un rouleau ou une vague.
- Récupérer un nageur dans le courant en étant encordé.
- Traverser une vague sans l'aide de la pagaie.
- Rester dans une vague ou un rouleau.

Cocher si la compétence est acquise





FREESTYLE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

- Connaître et appliquer les grandes lignes du règlement sportif freestyle.
- Interpréter une vidéo pour des retours de séance et/ou de compétition.
- Adapter l'échauffement au type de séance.
- Identifier chacune des figures réalisées par un payeur de standard international.
- Connaître les répercussions de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.
- Adopter les attitudes de prévention face aux principes d'hypothermie et d'insolation.

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

