



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

- Navigue en lac et en classe II et anticipe les trajectoires.
- Est autonome dans le choix des équipements de navigation en fonction du milieu de pratique.
- Navigue en toute sécurité sur un lac avec un groupe de pairs.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Plan d'eau ou rivière de classe II.

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Connaître les différents types de pagaies (eau profonde / eau vive / bois / queue de castor / queue de loutre etc), leurs utilisations, et choisir celles qui conviennent en fonction du type de pratique (plan d'eau-rivière).

Utiliser une corde pour sécuriser la pratique et pour faire un remorquage.

Choisir une méthode appropriée de fixation (attachée ou largable) de l'équipement dans l'open canoe, en fonction des conditions de pratique (expéditions ou descentes de rivières).



Aisance ou intervention aquatique

Maîtriser en classe II, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive.

En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers, la trajectoire à adopter et la sécurité à mettre en œuvre.

Décider de franchir ou d'éviter 1 passage (portage pour 1 rappel par ex) en fonction des obstacles et reliefs présents sur la rivière.

Prendre en compte les différents obstacles, branches, arbres avec anticipation.

Connaître et reconnaître le phénomène de rappel. Organiser et assurer la sécurité sur ce type de mouvement d'eau.

Construire un radeau à l'aide de deux canoës sur un plan d'eau pour sécuriser la pratique (facile à construire et rapide à démonter).

Cocher si la compétence est acquise





OPEN CANOE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES



Communication

Connaître et utiliser les signes organisationnels, directionnels, d'aide à la navigation et de désignation d'un danger.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

Élaborer un projet de navigation en fonction de son niveau et du site de pratique.

Anticiper la navigation et gérer l'inertie d'un canoë chargé.



Habiletés techniques et motrices

Utiliser une perche pour monter et descendre une veine d'eau de classe I.

Construire un équipement de voile simple (largage rapide) et l'utiliser en toute sécurité, sur un plan d'eau calme (vent force 3 max).

Ajuster l'assiette et la gîte du canoë en fonction des conditions de pratique (vent et vagues).

Enchaîner les bacs et les reprises de courant dans une veine d'eau de classe II.

Pagayer de profil pour avoir un coup de pagaie vertical.

Changer progressivement ou radicalement l'angle de l'open canoë sur un passage de classe II.

Maîtriser la propulsion Indienne (la propulsion silencieuse) et la propulsion Canadienne (la propulsion en J coupant).

Créer un appui efficace pour se propulser, se diriger et s'équilibrer.

Créer un point fixe dans l'eau avec la pagaie, transmettre avec les genoux et monter sur l'appui.

Dissocier son regard de l'embarcation pour prendre des informations au loin.



Habiletés mentales

Se projeter sur une descente de rivière et mettre en œuvre le schéma de navigation préétabli.

Avoir des notions de représentation mentale afin de d'anticiper une prise de trajectoire.

Cocher si la compétence est acquise



CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Prévenir les risques d'hypothermie et d'insolation.

Respecter la réglementation liée à la sécurité en rivière.

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.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

