

# PIROGUE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES



Communication

Connaitre les règles de circulation et de priorités en mer ainsi que le balisage.

Connaitre les différents « tarés » et leurs incidences sur l'équipage.

Sur une mer agitée, creux de 0,5m et par vent de force 3-4 :

Récupérer son matériel et remonter seul sur son Va'a sans jamais lâcher sa rame.

Pagayer avec les mains.

Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).

Sortir coté ama dans l'eau pour stabiliser son embarcation+ main gauche sur iato arrière (position sécurité va'a).

Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1m avec sa rame.

Ramener le bateau d'un partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied sur l'autre bateau ou en remorque.

Réparer son matériel avec un uaua en pleine eau.

Réparer son matériel avec un uaua en pleine eau.

Être capable de percuter son feu à main en toute sécurité.

Maitriser les « appels » en V6, aux postes 1, 2 et 5.

Maitriser les techniques de chavirage en équipage.



Aisance ou intervention aquatique (compétences évaluées sur une mer calme à peu agitée, creux de 0,5m et par vent de force 3-4)

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés techniques

Exploiter la mer de vent, houle primaire et secondaire.

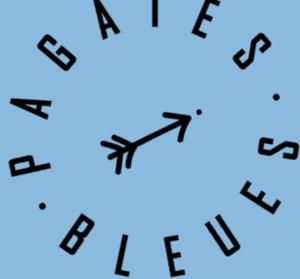
Tenir un cap en upwind, downwind et vent de travers force 3-4 arrive à maintenir une allure constante par vent de travers force 2-3.

Maitriser de la technique d'une arrivée en shore break de 0,5m.

Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0,8m maximum) en contrôlant sa direction et jamais côté ama (casse matériel).

Cocher si la compétence est acquise





# PIROGUE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 <p>Habiletés techniques</p>	<p>Surfer avec changement de direction et utilisation de la mer de vent et des houles primaires et secondaires.</p> <p>Rester en haut des vagues sur les surfs.</p> <p>Tenir un cap sur les surfs moyens (0,5m) par des mouvements d'appel et de piqué.</p> <p>Garder une rame efficace et son cap dans les petits surfs (0,3m).</p> <p>Connaitre les postes clés d'un équipage et les compétences requises par poste.</p> <p>Maitriser la technique de rame à plusieurs postes en équipage.</p> <p>Ramer à différentes allures en équipage.</p> <p>Connaitre les différentes techniques de barreur.</p> <p>Maitriser l'appel en équipage.</p> <p>Barrer en équipage et utiliser aux moins 2 techniques.</p>	
 <p>Habiletés motrices</p>	<p>Régler son va'a en autonomie et en sécurité (attache efficace des uaua sur le ama et les iatos).</p> <p>La chaine d'appui se met en place et la gestuelle est efficace malgré l'instabilité du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contrôler la gite du bateau lors de la phase aérienne du coup de pagaie,</li> <li>• Donner de l'amplitude au geste par l'allonge du bras et par la rotation des épaules et du buste,</li> <li>• Soulever volontairement son ama et l'alléger au maximum lorsqu'il elle rame à droite en mer calme.</li> </ul>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>S'engager en pleine conscience dans son projet de navigation (temps de course, intensité de l'effort, prise de risque).</p> <p>« Le bon marin est celui qui rentre au port » est le fil conducteur de toutes mes navigations.</p> <p>Ne pas hésiter à accoster se mettre à l'abri si besoin.</p>	

Cocher si la compétence est acquise







# PIROGUE



## CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Identifier avec précision les conditions environnementales et éléments dominants sur le site de pratique :

- Houle primaire et secondaire,
- Caractéristiques de la houle (fréquence, amplitude, célérité),
- Le fetch,
- Ouvrages maritimes.

Anticiper l'état de la mer en fonction des prévisions récoltées dans un bulletin côtier.

En cours de navigation, reconnaître les indicateurs et configurations types :

- De vagues,
- De vent,
- De courant,
- De hauts fonds,
- De bas-fonds,
- De marées,
- Les zones de déferlement,
- Les types de côte,
- La faune typique du site,
- La flore typique du site.



Patrimoine et réglementation



Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.

Utiliser la règle des 12/12ème et l'impact sur le projet de navigation :

- Courant / contre-courant,
- Point d'atterrissage possible.

Restituer après chaque sortie, les caractéristiques et l'évolution des différents plans d'eau rencontrés.

Préparer avec une carte un parcours adapté à son niveau de pratique en y incluant des zones d'atterrissage et des parcours de repli, en cas d'évolution de la météo.

Identifier un impact que peut avoir son activité sur le milieu.

Cocher si la compétence est acquise



