



# RIVIÈRE SPORTIVE



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

- »» Praticant.e autonome en rivière de classe III.
- »» Assurer sa sécurité, participer à l'ouverture et à la mise en œuvre de la sécurité pendant une descente en classe III.
- »» Prendre des informations visuelles bien en amont des risques.
- »» Naviguer sur au moins dix rivières naturelles différentes de classe III.

## SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Rivière de classe III

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Attacher fixement un creek boat sur une remorque ou une galerie.
- S'équiper et utiliser dans le cadre de la pratique un gilet avec harnais, un leash, un casque, une corde de sécurité et un couteau.
- Avoir une pharmacie et un moyen de communication fonctionnel pour le groupe de navigation.



Aisance ou intervention aquatique

- Esquimauter en classe III.
- Maîtriser en classe III, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive.
- Lancer la corde pour ramener un nageur au bord.
- Réceptionner une corde en tant que nageur.
- Après dessalage, rejoindre le bord à la nage avec son matériel à la fin d'un rapide.
- Récupérer un nageur à la dérive.
- Récupérer une embarcation à la dérive.
- Identifier les dangers et mettre en place la sécurité adaptée sur un rapide de classe III.



Communication

- Utiliser les signes organisationnels et directionnels d'aide à la navigation et désignant un danger sur les descentes de rivières.
- Utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité rivière sportive (boofer, gicler, poser à plat, utiliser la care, ...).

Cocher si la compétence est acquise








# RIVIÈRE SPORTIVE

INITIALES DES PRATIQUANTES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

		INITIALES DES PRATIQUANTES														
	Habilités tactiques et stratégiques	Manœuvrer son embarcation de manière économe en utilisant les courants et contres-courant pour se diriger.														
		Prendre des informations visuelles bien en amont des risques.														
		Elaborer un projet de navigation en fonction de son niveau de pratique et de la rivière.														
	Habilités techniques et motrices	Naviguer avec aisance et placer ses appuis de façon pertinente en classe III.														
		Déposer des rouleaux et des seuils.														
		Modifier sa trajectoire rapidement ou s'arrêter en cas d'imprévu.														
		S'arrêter, débarquer et embarquer en urgence.														
		Naviguer en vitesse négative (bac arrière).														
		Créer des appuis longs de guidage et des appuis explosifs pour accélérer le bateau.														
		Utiliser l'assiette et la gîte afin d'accompagner les mouvements d'eau.														
Mobiliser avec efficacité les muscles dorsaux et la chaîne de gainage pour donner de la vitesse au bateau.																
	Habilités mentales	Se projeter sur une descente de rivière et mettre en œuvre le schéma de navigation préétabli.														
		Connaître ses capacités, les prendre en compte dans son projet de navigation.														
		Naviguer à vue, à toutes les places dans un convoi et s'y sentir à l'aise.														
		S'adapter efficacement et rapidement à une nouvelle situation sur l'eau.														

Cocher si la compétence est acquise





# RIVIÈRE SPORTIVE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Respecter la signification des panneaux de signalisation rencontrés dans la pratique en rivière.

S'échauffer avant une sortie.

Avoir des notions de traumatologie, d'hypothermie et d'alimentation, connaître leurs implications dans le cadre de la pratique rivière sportive.

Décrire, identifier et connaître les attitudes sécuritaires à adopter pour les phénomènes de rappel, siphon, marmite, portefeuille et drossage.

Connaître les éléments réglementaires liés à la sécurité.

## 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 les configurations typiques 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

