STAND UP PADDLE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR 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)	Rameur autonome dans l'organisation de sa navigation. Naviguer dans une optique de progression.	En eau calme ou en mer jusqu'à 3 beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe II passages III.

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ

		Cocher si la compétence est acquise
Connaissance de son matériel et utilisation	Enlever, ajuster et remettre les différents composants du SUP.	
	Être autonome dans la préparation de son matériel.	
	S'équiper et savoir utiliser un moyen de flottaison, de communication, un dispositif de remorquage, un leash et un moyen de repérage lumineux.	
	S'équiper d'un leash largable (sauf en rivière).	
	S'équiper et savoir utiliser une balise GPS pour transmettre sa position.	
	Choisir ses planches et pagaies en fonction des conditions de pratique.	
	S'équiper d'un gilet d'aide à la flottabilité, d'un casque et de chaussures fermées à partir de la classe II ou si les conditions le rendent nécessaire.	
Aisance ou intervention aquatique	Evaluer la sécurité à mettre en place en amont d'une séance (équipement nécessaire en fonction du site et des conditions de pratique, ...).	
	Ramener un.e pratiquant.e et son équipement au bord.	
Communication	Communiquer avec la terre et les autres membres du groupe (VHF ou téléphone portable).	

Acquisition des compétences validée par :

STAND UP PADDLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habiletés tactiques et stratégiques	Connaître l'intérêt de l'utilisation des rails du SUP et s'en servir dans le projet de navigation.											
	Prévoir un plan de course simple, l'adapter et le réaliser.											
	Connaître son rythme de croisière.											
	Drafter pour s'économiser, avant de lancer un sprint.											
	Manœuvrer son SUP dans un milieu balisé en anticipant les trajectoires (regard et posture).											
Habiletés techniques et motrices	Détacher son regard de la planche.											
	Adopter sa propre gestuelle et changer de rythme.											
	Augmenter sa cadence sans forcer.											
	Adapter sa position sur la planche (virage bouée, prise de surf, marcher).											
	Maîtriser les différentes techniques de demi-tour (propulsion, rétropulsion, débordé, en allégeant l'avant avec l'appui de son pied sur l'arrière de la planche).											
	Tourner en restant propulsif et conserver la vitesse.											
	Propulser et transmettre avec efficience en harmonie avec les éléments (vents, vague, courants, ...).											
	Maintenir son équilibre et propulser en conditions agitées.											
Habiletés mentales	Expliquer ce que représente la préparation mentale dans un projet de performance.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

STAND UP PADDLE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Culture sportive	Sécuriser une sortie, veiller les uns sur les autres, évaluer les risques et déclencher les secours.											
	Connaitre le principe d'hypothermie, d'insolation et s'équiper en conséquence.											
	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.											
	S'étirer après la pratique.											
	Connaître les principaux balisages et règles de navigation en mer et sur son site habituel de pratique.											

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.											

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :