







# OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Exploiter la mer de vent, houle primaire et secondaire.</p> <p>Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0.80m maximum) en contrôlant sa direction.</p> <p>Maîtriser la technique d'une arrivée en shore break de 0,5 m.</p> <p>Mettre en place une chaîne d'appuis et conserver une gestuelle efficace malgré l'instabilité du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler la gite du surf ski ou de l'OC lors de la phase aérienne,</li> <li>• Conserver l'allonge du bras via l'amplitude et la rotation des épaules,</li> <li>• Transmettre l'appuis par les pieds pour faire avancer le surf ski ou l'OC,</li> <li>• Utiliser les équilibres latéraux et longitudinaux pour optimiser sa navigation et conduire sa trajectoire efficacement,</li> <li>• Utiliser la mer, le vent et les houles primaires et secondaires pour réaliser des surfs répétés avec changement de direction,</li> <li>• Rester en haut des vagues sur les surfs.</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>Avoir comme fil conducteur de toutes ses navigations : « Le bon marin est celui qui rentre au port ».</p>	
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>		
	<p>Connaître les spécificités de l'ocean racing (vitesse de fond, survitesse, récupération active en surf...)</p>	
 <p>Culture sportive</p>	<p>Citer les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.</p> <p>Connaître les éléments réglementaires liés à la sécurité et à la pratique de l'océan racing en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité réglementaire, moyen de communication, de repérage et tenue de pratique).</p> <p>Prendre en compte dans sa préparation les principes généraux de l'entraînement (dynamique de charge, périodisation, progressivité, individualisation, importance de la PPG, variabilité des exercices, motivation : fixer des objectifs, etc...).</p>	

Cocher si la compétence est acquise





# OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## 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.

**VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT MAÎTRISÉES**

Cocher si la compétence est acquise



