

WAVESKI SURFING



NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Licencié.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

- ➔ Pratiquer régulièrement le waveski. Dans des vagues d'au moins 80 cm
- ➔ Maîtriser les fondamentaux et s'attaquer à des figures un peu plus spécifiques.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des vagues d'environ 80cm.

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Exploiter les rails du waveski (éviter de naviguer à plat).
- Choisir son matériel en fonction des conditions de navigation (rouleaux ou vagues).
- Naviguer avec une sangle ventrale, un foot strap et un leash.



Aisance ou intervention aquatique

- Esquimauter hors vague.
- Être autonome lors de chaque chute.
- Revenir seul au bord en cas de perte du flotteur.
- Embarquer dans un shore break.
- Ramener une embarcation et une pagaie au bord ou à son propriétaire dans des conditions d'environ 1mètre de vague.



Communication

- Connaître le vocabulaire spécifique des équipements de navigation (care, bouchains, tranche,...) afin de communiquer sur l'exploitation de ce matériel aux vues des actions à réaliser.
- Connaître le vocabulaire spécifique des figures de perfectionnement de waveski.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

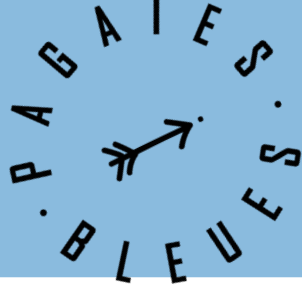


Habiletés tactiques et stratégiques

- Identifier son placement stratégique dans la vague selon son objectif de figure.
- Elaborer un projet de navigation en fonction de son niveau et du spot de pratique.
- Passer la barre (0,80m).

Cocher si la compétence est acquise









WAVESKI SURFING

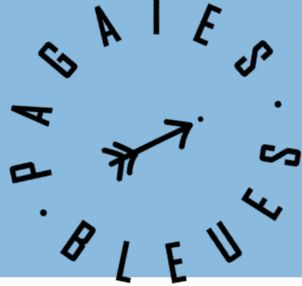


INITIALES DES PRATIQUANT.ES

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES											
 Habilités techniques et motrices	Construire une trajectoire de remontée, choisir sa vague dans le respect des règles de priorité, anticiper son côté de déferlement en observant la ligne de crête, suivre le déferlement en ligne droite et sortir.												
	Maîtriser les figures suivantes : bottom turn, top turn, cut back, triming.												
	Appuyer sur le rail (ne pas naviguer à plat).												
	Utiliser l'assiette.												
	Exploiter son bateau à 360°.												
 Habilités mentales	Accompagner les manœuvres des épaules avec une grande dissociation.												
	Adapter sa série en fonction d'un schéma tactique préétablis.												
	Avoir des notions de gestion du stress en compétition (éviter les de perdre ses moyens face à l'enjeu).												
 Culture sportive	Expliquer comment la préparation mentale peut permettre à l'athlète d'être plus performant.												
	CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
	Connaître le matériel et les critères de jugement.												
 Culture sportive	Noter une session départementale ou régionale.												
	Connaître la réglementation spécifique au milieu maritime (bande des 300m, zone de baignade, chenal de navigation, ...).												
	Exploiter une vidéo pour des retours de séance et de compétition.												

Cocher si la compétence est acquise








WAVESKI SURFING



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

	<p>Identifier avec précision les conditions environnementales et éléments dominants sur le site de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houle primaire et secondaire, - Caractéristiques de la houle (fréquence, amplitude, célérité), - Le fetch, - Ouvrages maritimes. 	
	<p>Anticiper l'état de la mer en fonction des prévisions récoltées dans un bulletin côtier.</p>	
  Patrimoine et réglementation	<p>En cours de navigation, reconnaître les indicateurs et configurations types :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
	<p>Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.</p>	
	<p>Utiliser la règle des 12/12ème et l'impact sur le projet de navigation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courant / contre-courant, - Point d'atterrissage possible. 	
	<p>Restituer après chaque sortie les caractéristiques et l'évolution des différents plans d'eau rencontrés.</p>	
	<p>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.</p>	
	<p>Identifier un impact que peut avoir son activité sur le milieu.</p>	

Cocher si la compétence est acquise





WAVESKI SURFING



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.																			
	Prendre en compte le phénomène des espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.																			
	Patrimoine et réglementation	Entreprendre des actions pour améliorer et/ou préserver le bon état de son site de pratique (action de nettoyage de printemps, respect des zones de reproduction,).																		
		Respecter les règles, zones et conditions de navigation définies par la Division 240.																		

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cocher si la compétence est acquise

