

NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Licencié.es titulaires d'une pagaie rouge de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu.

Licencié.es titulaires de la capacité technique et culture sportive validée par équivalence avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée.

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Autonomie en termes de navigation sur un site inconnu en downwind, upwind et vent de travers.
- »» Expérience de navigation sur des distances variables de plus de 40km en autonomie en mono et équipage.
- »» Anticipe les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour sur un site inconnu. Sur site inconnu recherche ces mêmes informations auprès des autorités locales.
- »» Reconnaît les habilités des équipiers en V6.
 - »» Sait barrer une V6 en mer formée.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des conditions de vent force 5 et + beaufort et/ou mer agitée à forte (avec houle pouvant dépasser 2,5m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur en parcours sur une traversée (Division D240 et 245).

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Connaître les outils indispensables à avoir avec soi pour un réglage ou une réparation sur l'eau lors d'une sortie pour son bateau et celui des autres.
- Vérifier et entretenir les différents éléments de l'embarcation et la rame.
- Effectuer une réparation à terre avec de la fibre/carbone.
- S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.
- Connaître les avantages et les limites du repérage par smartphone, balise ou système AIS pour être repéré en mer.
- GPS ou instrument de navigation : connaître les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse en utilisant différentes applications à installer sur téléphone.



Habiletés mentales

- Anticiper les zones d'inconforts sur une compétition et adapte son comportement en fonction.
- Savoir se surpasser dans l'effort de longue durée.

Cocher si la compétence est acquise





CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Décrire les phénomènes suivants, leur évolution et risques associés :

- Houle,
- Marée,
- Baïne,
- Shore break,
- Raz,
- Mascaret,
- Ressac,
- Courant,
- Contrecourant,
- Vent,
- Grain,
- Orage,
- Brume.



Facteurs Physiques



Faune & Flore



Patrimoine et réglementation

Combiner plusieurs sources pour obtenir une météo et des conditions de navigation fiables permettant d'anticiper les évolutions de la situation lors de la pratique.

Décrire les grands systèmes météorologiques et leurs sur l'évolution des conditions de navigation (liste non exhaustive) :

- Dépression,
- Anticyclone,
- Front froid,
- Front chaud,
- Vent local.

Choisir le meilleur parcours de navigation et anticiper les risques en fonction des prévisions météo, des caractéristiques du site de navigation inconnu, de son niveau, de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.

Optimiser l'impact que peut avoir son activité sur l'environnement dans l'organisation de sa navigation.

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

