




RANDO



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES			
<p>Licencié titulaire d'une pagaie rouge de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu.</p>	<p>»» Prends des décisions dans un environnement complexe et non connu.</p> <p>»» Se positionne en tant que leader d'un groupe de navigation sur un parcours inconnu de 5 journées minimum.</p>	<p>Eau calme ou rivière pouvant aller jusqu'à classe II et quelques passages II. Sorties en randonnée d'au moins cinq jours sur des parcours non connus avec installation de bivouacs.</p>				

CAPACITÉ SÉCURITÉ

 <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Maitriser l'organisation et le rangement du chargement du matériel de randonnée.</p> <p>Adapter son matériel à une navigation de longue durée (choix de la longueur et dureté de la pagaie, assise ergonomique, cale-pieds).</p> <p>Entretien et réparer le matériel de navigation et de bivouac (bateau, pagaie, tenues, hamacs, sacs de couchage, ...).</p>				
 <p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Identifier et coordonner une zone de portage.</p> <p>Mettre en place un dispositif de sécurité pour un passage en eau vive.</p> <p>Utiliser les techniques de mouflage en cas de coincement d'un bateau.</p> <p>Franchir un rapide de classe III debout dans le bateau en monoplace ou en biplace.</p> <p>Franchir une section de rapide de classe III encombrée (grille).</p>				
 <p>Communication</p>	<p>Utiliser les signes spécifiques « secours » et la communication au sifflet.</p>				

Cocher si la compétence est acquise



CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Gérer en autonomie l'intendance et la logistique d'une sortie randonnée comprenant au moins quatre nuitées.</p> <p>Prendre la posture de leader d'un groupe sur un parcours non connu et lors d'une sortie en randonnée d'au moins cinq journées de navigation.</p>	
<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Proposer les différentes trajectoires possibles dans les passages en eau vive en fonction du niveau des pratiquants.</p> <p>Franchir ces passages avec des manœuvres précises et radicales.</p> <p>Gérer l'effort lors d'une sortie randonnée d'au moins cinq jours de navigation.</p> <p>Identifier les signes précurseurs et prévenir les blessures physiques des partenaires de navigation (frottements, hypothermie, hypoglycémie, fatigue musculaire et mentale, ...).</p> <p>Maîtriser les manœuvres en eau vive (bac, stop, reprise) avec un bateau chargé.</p> <p>Naviguer avec efficacité en utilisant les plus grands groupes de chaînes musculaires sur une longue distance.</p>	
<p>Habiletés mentales</p>	<p>Naviguer à vue, à toutes les places dans un convoi et s'y sentir à l'aise.</p> <p>S'adapter efficacement et rapidement à une nouvelle situation sur l'eau.</p>	
<h2>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</h2>		
<p>Culture sportive</p>	<p>Connaitre les éléments réglementaires liés à la sécurité.</p>	

Cocher si la compétence est acquise



RANNO



INITIALES DES PRATIQUANTES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs Physiques



Faune & Flore
Patrimoine et
réglementation



Choisir le meilleur parcours de navigation, les alternatives possibles et anticiper les risques en fonction :

- Des prévisions météo,
- Des caractéristiques du site ou du parcours,
- De son niveau,
- De son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.
- Des niveaux d'eau.

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

Comprendre à l'échelle d'un bassin versant, les interactions entre faune, flore, facteurs physiques, chimiques et biologiques.

Identifier les gestionnaires de l'eau du bassin versant, les acteurs de la gestion de l'eau et des milieux en France.

Proposer des scénarii permettant d'améliorer l'accès à l'eau et la continuité de navigation.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

