

## PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie rouge de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant intégré les compétences de la pagaie rouge avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée.

## CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Réaliser un parcours chronométré sans toucher en situation de course de niveau minimum N1.
- »» Expérience de navigation et maintien en compétition de niveau national 1.

## SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Evolution dans un milieu eau vive de classe III-IV sur un parcours de slalom. Si le bassin est de classe III, complexifier le tracé.

## NOMS DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Exploiter des outils d'évaluation standardisés et précis de la performance (ex ; test vo2max, ...).
- Monter un bassin de slalom.
- Transmettre ses compétences en matière d'équipement et d'entretien d'un bassin de slalom.
- Transmettre ses connaissances en matière de choix et de réglage du matériel.



Aisance ou intervention aquatique

- Esquimauter sans la pagaie en classe II-III.
- Organiser et intervenir sur la sécurité dans l'organisation d'une compétition.



Communication

- Transmettre son expertise et la formuler de manière explicite.

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

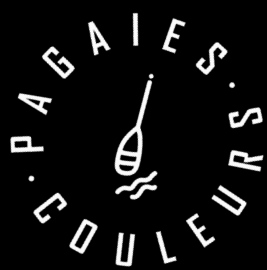


Habilités tactiques et stratégiques

- Se projeter sur un tracé et le réussir.
- Respecter le projet de course tout en l'adaptant à l'imprévu.

Cocher si la compétence est acquise








# SLALOM



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 Habilités techniques et motrices	Tendre les trajectoires en conservant la vitesse et en exploitant au maximum les mouvements d'eau.												
	Utiliser la carène en fonction du type de rotation choisi sur la pointe ou avec les bouchains.												
	Réaliser un stop maîtrisé avec des approches différentes et au moins cinq techniques de coups de pagaie différentes.												
	Alterner explosivité et temps de conduite pour exploiter au mieux les reliefs sur une trajectoire donnée.												
	Se relâcher dans l'effort.												
	Avoir le regard constamment décentré de l'embarcation.												
 Habilités mentales	Adapter sa trajectoire en fonction de prises d'informations visuelles et kinesthésiques.												
	Anticiper et adopter un comportement adapté à l'enjeu de la situation.												
	Naviguer en course sans subir les facteurs extérieurs (adversité, enjeux).												
		<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>											
 Culture sportive	Mettre en œuvre les principes d'entraînement s'intégrant à la planification de son projet de performance en slalom.												
	Mettre en œuvre des exercices de prophylaxie en lien avec la pratique slalom.												
	Mettre en œuvre les différents types de séances de renforcement musculaire (force maximale, puissance, endurance de force).												

Cocher si la compétence est acquise





## 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.

Maitriser 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

Cocher si la compétence est acquise

