



STAND UP PADDLE

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

- »» Rameur spécialiste en SUP.
- »» Être à l'affût des conditions engagées en fonction des éléments (météo et sites de pratique).
- »» Prendre le leadership des sorties quel que soit le milieu de pratique.
- »» S'impliquer dans un projet de performance.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

En eau calme ou en mer jusqu'à 5 beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe III

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

- Choisir son matériel en fonction des avantages liés à la souplesse ou à la rigidité.
- Connaître son matériel et l'adapter à sa technique de rame.
- Utiliser du matériel performant.



Aisance ou intervention aquatique

- Connaître et mettre en œuvre les procédures à adopter en cas d'accident.
- Prendre le leadership et impose s'il le faut des équipements de sécurité complémentaires.



Communication

- Informers les secours (CROSS) et une personne référente à terre en cas de sortie sur une session engagée.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

- Connaître les forces et les faiblesses de ses concurrent.es.
- Adapter et/ou conserver son projet de navigation en fonction de la concurrence.
- Ramer en fonction de ses propres sensations.
- Se positionner idéalement dans le peloton de tête en vue de remporter une compétition.
- Conserver de la lucidité en fin de course ou de sorties.

Cocher si la compétence est acquise



