



OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANTES

 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Inclure des sauts de vague grâce à des accélérations pertinentes et efficaces tout au long de la course.</p> <p>Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (1.5m maximum) en contrôlant sa direction.</p> <p>Maîtriser de la technique d'une arrivée en shore break de 1,5 m.</p> <p>Optimiser la chaîne d'appui et la gestuelle. Maîtriser une gestuelle et une navigation efficace malgré l'instabilité du milieu et la fatigue accumulée : •</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la transmission (via la rotation du buste et la technique du pédalier) par mer agitée et ce, également lors des connexions et des départs au surf engagé, • Prendre des surfs réguliers sur des vagues variées avec un taux de réussite à 100%. <p>Exploiter les temps de survitesses pour récupérer,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximiser les phases d'efforts lors des connexions et des sauts de vagues. 	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Anticiper les zones d'inconforts sur une compétition et adapter son comportement en fonction.</p> <p>Se surpasser dans l'effort de longue durée.</p>	
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
 <p>Culture sportive</p>	<p>Connaître et mettre en œuvre les principes d'entraînement s'intégrant dans une planification sur plusieurs saisons à l'internationale.</p> <p>Connaître et mettre en œuvre des exercices de prophylaxie.</p> <p>S'auto-analyser pour progresser et mieux s'entraîner.</p> <p>Avoir enrichi son expérience par des lectures sur la préparation physique, mentale ou spécifique à l'océan racing.</p>	

Cocher si la compétence est acquise





OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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

