



NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

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

Licencié.es titulaires d'un diplôme professionnel en canoë kayak et sports de pagaie.

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
- »» Sait exploiter le milieu sur un site inconnu.
- »» Identifie le niveau d'engagement nécessaire pour une navigation sur un site inconnu.
- »» Anticipe les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour et de sa connaissance du site n'hésitant pas à demander des infos localement si le site est inconnu.
- »» Sait régler un V6.
- »» Sait barrer en V6.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des conditions de vent force 4-5 beaufort et/ou mer agitée (avec houle jusqu'à 1,5 m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur en parcours côtier (Division 240 et 245).

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Connaitre les points sensibles de son accastillage nécessitant une vérification avant toute sortie en mer, et savoir les réparer à terre comme en mer en cas de problème.

S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral (Div 240 et 245).

Connaitre les avantages et les limites du repérage par smartphone, balise ou système AIS pour être repéré.e en mer.

GPS ou instrument de navigation : connaitre les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse en utilisant différentes applications à installer sur téléphone.



Habiletés mentales

Se connaître et adopter un comportement idoine pour ne pas se laisser submerger par les émotions.

Maîtriser l'appréhension de naviguer au large de la côte.

Enoncer en quoi la préparation mentale peut être bénéfique dans la pratique du Va'a en compétition.

Cocher si la compétence est acquise





Aisance ou intervention aquatique (compétences évaluées sur une mer calme à peu agitée, creux de 1,5m et par vent de force 5)

- Récupérer son matériel et remonter seul sur son va'a.
- Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).
- Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1,5m avec sa rame.
- Ramener le bateau d'un partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied sur l'autre bateau ou en remorque.
- Réparer son iato avec un uuaa.
- Maitrise l'organisation de l'équipage lors d'un chavirage.



Communication

- Maitriser les différents « tarés » et savoir les adapter en fonction des conditions de course et des conditions météo.
- Gérer et donne le « taré » en V6 sur une sortie longue.
- Communiquer sur les parcours et les choix de parcours pouvant être empruntés sur une sortie.
- Verbaliser les techniques de course et la gestion de course en amont du départ.
- Savoir briefer un équipage.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

- Etre autonome dans la gestion de ses techniques de course en fonction des conditions de navigation.
- Connaitre son potentiel technique et physique et savoir l'exploiter pour performer.
- Corriger à chaque instant les effets du vent, des courants et de la houle sur la trajectoire.
- Rechercher des connexions afin d'enchaîner les surfs sur une grande distance.
- Connaitre pour chaque durée d'effort, sa vitesse d'endurance aérobie, celle qui permet d'utiliser au maximum la filière aérobie.
- Gérer l'effort en V6.

Cocher si la compétence est acquise



<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Tenir un cap en upwind, downwind et vent de travers force 4-5.</p> <p>Maintenir une allure constante par vent de travers force 3-4.</p> <p>Surfer et enchaîner la survitesse grâce à des transitions efficaces.</p> <p>Prendre des surfs de manière régulière sur des vagues variées avec un taux de réussite proche de 100%.</p> <p>Tenir un cap sur les gros surfs (1 m) par des mouvements d'appel et de piqué garde une rame efficace et son cap dans les surfs moyen (0,5m).</p> <p>Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (1m maximum) en contrôlant sa direction.</p> <p>Maitriser de la technique d'une arrivée en shore break de 0,75 m.</p> <p>Connaitre et maitriser les différentes allures en V6.</p> <p>Barrer un équipage en utilisant plusieurs techniques.</p>	
<p>Habiletés motrices</p>	<p>La chaine d'appui est en place et la gestuelle est efficace malgré l'instabilité du milieu.</p> <p>Maitriser la stabilité avec des surfs irréguliers et sur des houles différentes.</p> <p>Donner une amplitude optimale au geste par la rotation du buste.</p> <p>Rechercher de l'économie et du relâchement sur les phases de surf en conservant la vitesse du bateau.</p> <p>Maintenir le bateau en haut de la vague sans enfourner.</p> <p>Equilibrer son embarcation dans toutes les situations de surf et de survitesse (gites, assiette, allègement).</p>	

Cocher si la compétence est acquise





PIROGUE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Mettre en œuvre les principes généraux de l'entraînement en fonction d'une planification sur une saison.

S'auto-évaluer pour progresser et mieux s'entraîner.

Analyser les facteurs de réussite liés à son activité (filière énergétique, biomécanique).

Connaitre les données sur les pagaies (choix de la longueur, taille des pales, raideur du manche) en fonction des conditions de mer.

Connaitre les données sur les Va'a (choix de la largeur, poids, structure en fonction des conditions de mer, carène, bateau ardent, dérive due au vent, étrave, coque gironnée, système de cale-pieds, pompe de vidange).


Connaitre le fonctionnement des outils de performance (GPS, Cardio fréquencemètre), capteur de rythme de rame.

Orienter et superviser les entrainements d'un équipage.

Cocher si la compétence est acquise



CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

 <p>Patrimoine et réglementation</p>	Utiliser et croiser différentes informations météo pour définir son programme de navigation (windy, winguru, météo france...).															
	Établir avec précision les deltas entre prévisions récoltées avant et constatations sur l'eau (marée / vent, vague, houle, courant / intensité et direction) et capitaliser cette expérience sur son site de pratique.															
	Utiliser une source d'informations cartographiques à chaque sortie.															
	Définir et identifier les zones à risque.															
	Choisir le meilleur parcours de navigation et anticiper les risques en fonction des prévisions météo, des caractéristiques du site de navigation connu, de son niveau, de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.															
	Exploiter au maximum les éléments dans la pratique (vent, vagues, zones abritées, courants, contre-courants, houle...).															
A l'issue d'une sortie ou d'une séance proposer une alternative permettant de diminuer son impact sur l'environnement.																

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

