



# RIVIÈRE SPORTIVE



## NOMS DES PRATIQUANT.ES

### PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie bleue de la même discipline ou d'une pagaie rouge d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass.

### CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- ➔ Praticant.e autonome dans un groupe de navigation en rivière de classe IV.
- ➔ Membre d'un groupe de navigation en classe IV, position de second.e, participe à la sécurité.
- ➔ Naviguer sur au moins dix rivières naturelles différentes de classe III passages IV.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Rivière de classe IV

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Entretenir et réparer le matériel de navigation.

S'équiper individuellement en cohérence avec les conditions météorologiques (thermiques notamment) et de navigation (équipement adapté à la rivière).

Disposer d'un gilet à harnais et, pour une utilisation efficace, d'une corde, d'un couteau, d'un sifflet, d'une montre, de mousquetons et poulies, d'une sangle et d'anneaux de cordelettes, d'une pharmacie, d'une pagaie de secours, d'une scie pliable et d'un moyen de communication.



Aisance ou intervention aquatique

Maîtriser l'esquimautage en classe IV (eau émulsionnée ou fort courant et grosses vagues).

Participer activement à la sécurité préventive et active en classe III-IV.

Traverser un pagayeur d'une berge à l'autre.

Maîtriser les techniques de sauvetage en étant plongeur encordé ou tireur.

Maîtriser des techniques de nœuds indispensables à la navigation en rivière (nœuds fixes, débrayables et largables).

Maîtriser la mise en oeuvre d'un avantage mécanique (palan).

Esquimauter des deux côtés en rivière de classe III.

Naviguer en convoi, en respectant une distance de sécurité avec ses partenaires.

Cocher si la compétence est acquise







## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Présenter des exercices de renforcement musculaire permettant d'améliorer la pratique (posture, ...) en rivière sportive.

Identifier les observables simples (supports vidéo, photos, ...) pour s'améliorer techniquement.

## CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs Physiques  
Faune & Flore  
Patrimoine et réglementation

Choisir un programme de navigation adapté :

- A la configuration du site en utilisant les outils cartographiques
- Identifier des variantes et «réchappes».
- Aux informations météo issues de différentes sources.

Exploiter au maximum les éléments dans la navigation en fonction des profils de rivière.

Comprendre les principes de répartition de la faune et de la flore pour identifier des zones d'accès à l'eau.

Identifier les aires et espèces protégées à l'échelle du bassin versant.

Réaliser et analyser un relevé caractérisant la qualité de l'eau.

Prendre en compte le phénomène d'espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.

Comprendre le rôle des collectivités et de l'état dans l'exercice de la police de navigation.

Identifier les acteurs de la gestion de l'eau, des milieux, des Espaces Sites et itinéraires nautiques du bassin versant.

Choisir son matériel en fonction de son impact environnemental.

A l'issue d'une sortie ou d'une séance, évaluer son impact sur l'environnement.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

