



OCEAN RACING

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 ou ayant intégré les compétences de la pagaie bleue avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée.

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- » Être autonome en termes de navigation sur un site inconnu en down wind
- » Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau national sur des supports différents (mono ou bi-place, pagaie simple ou double).
 - » Exploiter le milieu sur un site inconnu
 - » Identifier le niveau d'engagement nécessaire pour une navigation sur un site inconnu
 - » Anticiper les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour et de sa connaissance du site

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des conditions de vent force 4-5 Beaufort et/ou mer agitée (avec une houle jusqu'à 2,5m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur en parcours côtier.

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Connaître 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.

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

Connaître les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse par GPS ou tout autre instrument de navigation.

Cocher si la compétence est acquise





OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	Récupérer son matériel et remonter seul.e sur son surf ski ou son OC.													
	Pagayer avec 2 pagaies en main.													
	Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.													
	Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).													
	Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.													
	Être capable de bloquer son gouvernail en position centrale et de naviguer.													
	Être capable d'utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) dans l'eau.													
	Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1,5m avec sa pagaie.													
<p>Communication</p>	Ramener le bateau d'un partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied dans l'autre bateau.													
	Réparer son gouvernail avec un bout d'élastique et naviguer avec une seule pédale.													
		CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
<p>Habilités tactiques et stratégiques</p>	Être autonome dans la gestion de ses allures de courses en fonction des conditions de navigation. Connaître 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.													
	Connaître pour chaque durée d'effort sa vitesse d'endurance aérobie, celle qui permet d'utiliser au maximum la filière aérobie.													



Cocher si la compétence est acquise





OCEAN RACING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES									
 Habiletés techniques et motrices	Surfer et enchaîner la survitesse grâce à des transitions efficaces.										
	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (1m maximum) en contrôlant sa direction.										
	Maîtrise de la technique d'une arrivée en shore break de 1 m.										
	Maîtriser la chaine d'appui et une gestuelle efficace malgré l'instabilité du milieu : <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la stabilité avec des surfs irréguliers et sur des houles différentes, • Acquérir une amplitude optimale via la rotation du buste, • Prendre des surfs réguliers sur des vagues variées avec un taux de réussite proche de 100%, • Rechercher l'économie et le relâchement sur les phases de surf en conservant la vitesse du bateau, • Conserver le surf ski ou l'OC en haut de la vague sans enfourner, • Composer avec les éléments (milieu et humains) afin d'enchaîner les surfs sur une longue distance et lors des connexions, • Equilibrer son embarcation dans toutes les situations de surf et de survitesse (gites, assiette, allègement). 										
 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.										
	Énoncer en quoi la préparation mentale peut être bénéfique dans la pratique du surf ski en compétition.										

Cocher si la compétence est acquise





OCEAN RACING

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.

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

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

Utiliser des outils de mesure de la performance (GPS, cariofréquence-mètre).

Respecter le code du pagayeur.

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Patrimoine et réglementation



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.

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

