



WAVESKI SURFING

PRÉREQUIS

Licencié.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

- ➔ Enchaîner des figures avec anticipation en toute logique avec le déferlement dans des conditions de vague d'amplitude moyenne d'au moins un mètre.
- ➔ S'attaquer aux figures les plus complexes à réaliser.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des vagues d'environ 1m.

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Connaître les différents types de construction des planches.

Choisir et ajuster le matériel adapté aux conditions de navigation.



Aisance ou intervention aquatique

Réussir la totalité de ses esquimautages en vague.

Assurer la sécurité des autres pratiquants (ramener une embarcation et une pagaie au bord ou à son propriétaire dans des conditions jusqu'à 1,5m).

Maîtriser la technique du canard sur des mousses comme sous une lèvre.

Les techniques de sorties de vague sont assimilées.

En cas de dessalage, remonter sur son flotteur et remettre sa sangle entre deux vagues sans aide extérieure.

Naviguer en autonomie et assurer la sécurité des autres pratiquants.



Communication

Connaître le vocabulaire spécifique liée aux spots de pratique (reef, beach break, shore break...) et aux figures engagées (Lip, curl,...).

Expliquer les critères de réussite d'une figure.

Exprimer clairement son ressenti de navigation.

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION








WAVESKI SURFING




INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

	Habiletés tactiques et stratégiques	Construire un run intelligent pour chercher le meilleur score possible (gérer son temps et son nombre de vagues).																					
		Passer la barre (1m).																					
	Habiletés techniques et motrices	Engager des figures dans des grosses vagues.																					
		Maîtriser les figures suivantes : slash, Roller, 360°, flotty.																					
		Gérer son run et son énergie.																					
		Sortir de la vague.																					
	Habiletés mentales	Utiliser à bon escient les prises de care et l'assiettes du waveski.																					
		Construire une série et se répéter mentalement l'enchaînement des figures.																					
		Expérimenter des techniques de préparations mentale en compétition et à l'entraînement.																					
		Gérer le stress potentiel dû à la navigation sur des grosses conditions.																					

Cocher si la compétence est acquise

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

	Culture sportive	Identifier chacune des figures réalisées par un payeur de standard international.																					
		Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.																					
		Identifier les capacités (techniques, physiques, mentales) à améliorer en fonction du profil du payeur.																					
		Effectuer un jugement/notation sur une course départementale ou régionale.																					





WAVESKI SURFING

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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...).

Etablir 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

