OPEN CANOE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)	Navigue en classe I avec précision.	Plan d'eau ou rivière de classe I (2)

		NOMS DES PRATIQUANT.ES									
CAPACITÉ SÉCURITÉ											
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir les équipements adaptés à la pratique open canoe et permettant de naviguer en toute sécurité.										
	Charger fixement un canoë sur une remorque ou une galerie.										
	Se caler, être solidaire avec l'embarcation.										
Aisance ou intervention aquatique	Connaitre et adopter la bonne conduite pour : - éviter un coincement (cravate), - éviter un retournement en cas de passage sous des branches basses.										
	Nager, récupérer une corde de sécurité et ramener son matériel vers le bord.										
	Avoir connaissance des techniques de halage et de cordage.										
	Rembarquer avec assistance en eau profonde (technique X et 'curl').										
Communication	Connaître le vocabulaire spécifique des équipements de navigation en open canoe (plat-bord, coque, barrot, pâle, manche).										
	Connaître les signes organisationnels et directionnels d'aide à la navigation.										
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE											
Habiletés tactiques et stratégiques	Être sensibilisé aux notions de trajectoire et de courbes.										
	Expliquer l'influence des mouvements d'eau et du vent sur les changements de trajectoire.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

OPEN CANOE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

Habiletés techniques et motrices	Maîtriser les techniques de propulsion des deux côtés.											
	Avancer en ligne droite en utilisant la propulsion en J (col de cygne).											
	Avoir des notions d'utilisation de l'assiette et de la gîte.											
	Avancer en marche arrière en utilisant la propulsion en J (col de cygne).											
	Réaliser des virages dans les deux sens.											
	Savoir se déplacer latéralement sur de la classe I en utilisant les techniques : - Appel tracté, - Appel en godille, - Appel avant et arrière.											
	Se tenir debout dans le canoë pour inspecter un rapide.											
	Descendre les rapides à genoux ou assis.											
	Se rétablir en cas de déséquilibre vers l'extérieur du canoë avec les pieds, les jambes, le gainage et la pagaie.											
Habiletés mentales	Contrôler la peur de se retourner et de nager.											
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE												
Culture sportive	Expliquer comment se créent les courants, les contres courants, et le relief de la rivière.											
	Identifier et nommer les mouvements d'eau.											
	Proposer un échauffement en lien avec la pratique de l'open canoe.											

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

OPEN CANOE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.	
	Respecter les zones d'habitat ou les frayères essentielles dans la préservation des écosystèmes locaux.	
	Respecter les zones de navigation.	
	Identifier les éléments clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.	
	Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.	
	Comprendre le rôle des végétaux dans la qualité de l'eau et dans le maintien des berges.	
	Gérer ses déchets.	

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies couleurs certifiées par :