PIROGUE

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUSE	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES
Licenciés titulaires d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents).	Expérience de navigation en compétition de niveau régional Sait naviguer en groupe Commence à monter en équipage. Sait se positionner dans l'équipage. Maitrise le langage V6. Sait consulter la météo	Naviguer dans des conditions de vent force 2 beaufort et/ou mer belle (avec houle jusqu'à 0,5m de vague) à distance maximale de 2 milles d'un abri sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la règlementation en vigueur (Division 240 et 245).	

CAPACITÉ SÉCURITÉ

		Cocher si la compétence est acquise
Connaissance de son matériel et utilisation	Régler son va'a en autonomie et en sécurité (attache efficace des uaua sur le ama et les iatos).	
	Adapter sa tenue en fonction de la température de l'eau et de l'air.	
	Utiliser un moyen de communication (téléphone ou VHF).	
	S'équiper des éléments de sécurité (EPI) indispensables à une navigation en mer en fonction de la règlementation (D240 et 245) en vigueur et du règlement fédéral.	
	Connaître la procédure d'utilisation du feu à main ou moyen lumineux et savoir dans quelles conditions le déclencher.	
	Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement de deux amers et estimer la distance sur son site de navigation.	

Acquisition des compétences validée par :

PIROGUE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

	Aisance ou intervention aquatique **(compétences évaluées sur une mer calme à peu agitée, creux de 0,3m et par vent de force 2)**	Récupérer son matériel et remonter seul sur sa pirogue sans perdre sa pagaie.										
		Pagayer avec les mains.										
		Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).										
		Sortir un pied côté ama et la main sur le iato pour stabiliser son embarcation.										
		Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) et déclencher des secours.										
		Connaitre la procédure de percussion du feu à main.										
		Connaitre les techniques de chavirage.										
		Ne pas paniquer lors d'un chavirage.										
	Communication	Connaître le vocabulaire spécifique au milieu marin.										
		Utiliser son téléphone portable ou sa VHF pour passer et recevoir un appel, obtenir une liaison et passer un message clair et concis à son interlocuteur.										
		Savoir se faire entendre (sifflet) et se faire voir (habillement, pagaie).										
		Soulever sa pagaie à la verticale puis frapper la mer cela plusieurs fois jusqu'à être vu (signe de demande d'aide en va'a).										
		Connaître les signes de communication non verbale de son groupe (arrêt, regroupement, directionnel) et de demande d'assistance.										
		Retenir les informations du cadre : consignes entre chaque arrêt (cap/temps de pratique) consignes en cas de problème (perte du groupe, bris de matériel).										
		Comprendre un « taré » en V6.										

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

PIROGUE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
Habiletés tactiques et stratégiques	Savoir repérer la direction et la force du vent et de la houle qu'il engendre.	
	Savoir se repérer dans un groupe de navigation et s'arrêter lors des points de rassemblement convenus avec le cadre.	
	Gérer sa dérive lors d'une navigation en groupe.	
Habiletés techniques et motrices	Surfer sur une houle primaire.	
	Tenir un cap en upwind, downwind et vent de travers faible force 2-3.	
	Arriver sur la plage à la nage avec passage d'une zone de déferlement (0,3m maximum) en contrôlant sa direction.	
	Maitriser la technique d'une arrivée en shore break de 0,2m.	
	Maitriser la technique d'arrivée sur la plage à la nage en cas de trop gros shorebreak ou zone de déferlement importante.	
	Connaitre et identifier des houles de vent, houles primaire et secondaire.	
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
Culture sportive	Citer les différences entre les embarcations en mer (OC, Surf ski, va'a, tauati, paddle).	
	Connaitre les différentes formes et leur niveau de stabilité (longueur de bateau, types de ama, réglages et incidences, uaua, rames).	
	Citer les équipements de sécurité liés à la pratique en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité,...).	
	Proposer des protocoles d'échauffement et de récupération adaptés à la pratique de l'océan racing et du Va'a.	
	Connaître l'histoire et les origines du Va'a.	
	Décrire les différentes filières énergétiques et leurs caractéristiques générales.	
	Citer des grandes courses internationales de la discipline en monoplace et en équipage.	

Cocher si la compétence est acquise

Acquisition des compétences validée par :

PIROGUE

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

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.	
	Décrire son site de pratique et Identifier les élément clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.	
	Observer les paramètres de la marée et son influence en cas de présence sur le site de pratique.	
	Se familiariser avec un bulletin météo rivage.	
	Identifier la direction du vent, de la houle, des courants.	
	Utiliser les directions cardinales.	
	Gérer ses déchets.	

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

Pagaies Couleurs certifiées par :