



RANDO



| PRÉREQUIS | CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE | SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION | NOMS DES PRATIQUANT.ES | | | | | | | | | |
|---|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Licencié titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents). | <p>» Est dépendant.e de l'encadrement.</p> <p>» Participe à une balade d'une journée (5 à 6h) en tant qu'équipier d'un canoë ou d'un kayak en biplace ou en monoplace.</p> | Eau calme et rivières présentant quelques passages de classe II, sur des sorties en randonnée à la journée (5 à 6 heures). | | | | | | | | | | |

CAPACITÉ SÉCURITÉ

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p> | S'équiper et transporter son matériel de navigation avec de l'aide extérieure et sous les conseils de l'encadrant. | | | | | | | | | | |
| | Charger son embarcation en équilibrant les charges. | | | | | | | | | | |
| | Adapter sa tenue de navigation aux conditions climatiques. | | | | | | | | | | |
|  <p>Aisance ou intervention aquatique</p> | Maîtriser la technique de nage active pour rejoindre le bord en cas de dessalage. | | | | | | | | | | |
| | Prendre en compte les consignes du cadre en cas de dessalage. | | | | | | | | | | |
|  <p>Communication</p> | Appliquer les consignes de son équipier et de l'encadrant. | | | | | | | | | | |
| | Connaître les principaux signes de communication (s'arrêter, tout va bien, arrêt d'urgence, regroupement, se diriger à droite, à gauche...) | | | | | | | | | | |

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p> | Appliquer les consignes de gestion de l'effort et d'approvisionnement pour une sortie sur une demi-journée de navigation. | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Cocher si la compétence est acquise



