

## NOMS DES PRATIQUANT.ES

### PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents).

### CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- » Être autonome en termes de stabilité et de manœuvre mais dépend de l'encadrement sur la navigation en down wind et la prise de repères.
- » Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau régional.
  - » Savoir naviguer en groupe
  - » Savoir consulter la météo.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Naviguer dans des conditions de vent force 3 Beaufort et/ ou mer belle (avec une houle jusqu'à 0,5m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur.

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Savoir régler son matériel de navigation (cale pied, gouvernail, leash), utiliser son téléphone sous pochette étanche et économiser de la batterie.

S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.

Connaître la procédure d'utilisation du feu à main ou d'un moyen lumineux et savoir dans quelles conditions le déclencher.

Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement sur son site de navigation.



Aisance aquatique

Récupérer son matériel et remonter seul sur son surf ski.

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.

Naviguer avec le gouvernail bloqué en position centrale.

Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) et déclencher des secours.

Avoir des notions sur la procédure de percussion du feu à main.

Cocher si la compétence est acquise







## 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 éléments 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



Pagaies Couleurs certifiées par :

Cocher si la compétence est acquise

