



NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaires 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

- »» Réalise un parcours chronométré sur une trajectoire reconnue en classe II avec le matériel spécifique de descente et en position de second
- »»» Navigue en position de second

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Évolution dans un milieu eau vive de classe II

CAPACITÉ SÉCURITÉ

 <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	Identifier le matériel adapté à son niveau de pratique (bateau de descente stable et facile à conduire).																			
	Essayer différents matériels.																			
	Connaître les principes de calages et savoir les ajuster.																			
	Utiliser une pagaie avec des pales creuses en kayak.																			
	Entretien de son matériel après chaque utilisation.																			
 <p>Aisance ou intervention aquatique</p>	Utiliser une montre-chronomètre.																			
	Sortir rapidement de son bateau avec aisance en cas de dessalage.																			
	Nager en sécurité en eau vive (nage défensive ou active) et récupérer son matériel en le tractant jusqu'à la berge.																			
 <p>Communication</p>	Vider son bateau (avec assistance).																			
	Naviguer dans un convoi sans gêner les autres (gestion de la distance).																			
	Comprendre et utiliser le vocabulaire spécifique à la discipline.																			

Cocher si la compétence est acquise





CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Gérer l'intensité de son effort dans la réalisation de la course.</p> <p>Réaliser un départ et faire une relance (avec une augmentation progressive de la vitesse de déplacement).</p>	
 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Rechercher l'efficacité de la propulsion en pagayant verticalement.</p> <p>Rechercher l'efficacité de la propulsion en créant un point fixe avec sa pagaie.</p> <p>Rechercher l'efficacité de la propulsion en plaçant sa pale en oblique avant.</p> <p>Rechercher l'efficacité de la propulsion en immergeant la totalité de la pale dès l'attaque.</p> <p>En canoë, utiliser le col de cygne pour se diriger.</p> <p>Maîtriser les techniques du bac, du stop et de la reprise pour se déplacer sur la rivière (traverser le courant, s'arrêter, reprendre le fil de la descente).</p> <p>Naviguer dans la veine principale lors du franchissement d'un rapide.</p> <p>Maintenir l'équilibre dans une embarcation adaptée à son niveau de pratique.</p> <p>Créer des appuis équilibrateurs lors du passage d'un rapide.</p> <p>Diriger son embarcation en utilisant la gîte et en pagayant à l'intérieur ou à l'extérieur du virage (K/C).</p> <p>Naviguer à des fréquences de paysages différentes.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Réaliser un plan de course simple prévu à l'avance.</p> <p>Mémoriser les trajectoires simples sur des passages II. (passages clés sur une course classique).</p> <p>S'engager sans appréhension et en solitaire sur un parcours long de classe II connu à l'avance.</p>	

Cocher si la compétence est acquise



