



## 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

- »» Praticant.e dépendant de l'encadrement en classe II.
- »» Se déplacer avec efficacité dans toutes les directions en rivière de classe II.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Rivière de classe II

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Utiliser un matériel adapté aux conditions de pratique (tenues, casque, gilet, jupette, bateau, chaussures fermées).

Naviguer dans une embarcation pontée avec une pagaie adaptée.



Aisance ou intervention aquatique

Esquimauter en rivière de classe II.

Maîtriser en classe II, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive.

Réceptionner une corde en tant que nageur.

Récupérer une pagaie à la dérive.

Rejoindre le bord à la nage avec son matériel à la fin d'un rapide.

En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers et la trajectoire à adopter.

Adopter la bonne conduite pour :

- éviter un coincement (cravate),
- éviter un retournement en cas de passage sous des branches basses.

Naviguer en convoi, en respectant une distance de sécurité avec ses partenaires.



Communication

Connaître les signes organisationnels et directionnels indispensables à la navigation en groupe.

Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité rivière sportive (boofer, gicler, poser à plat, utiliser la care,...).

Cocher si la compétence est acquise





# RIVIÈRE SPORTIVE



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies.</p> <p>Appliquer les consignes du cadre et adapter sa navigation en fonction des informations du groupe.</p> <p>Prendre des repères visuels (depuis la berge et sur l'eau) afin de réaliser, adapter ou corriger une trajectoire.</p>	
 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Naviguer avec aisance et placer ses appuis de manière pertinente.</p> <p>Gérer l'équilibre de l'embarcation et évoluer dans toutes les directions selon des trajectoires choisies (bac, reprise, arrêt dans des contres sur les deux berges et derrière un rocher en milieu de courant, remonte une veine d'eau).</p> <p>Pagayer efficacement pour se diriger en marche avant, en marche arrière et tourner rapidement.</p> <p>Réaliser un départ à l'américaine.</p> <p>Utiliser les appuis des jambes, dissocier le haut et le bas du corps.</p> <p>Se propulser pagaie verticale, dans l'axe du bateau en mobilisant les muscles dorsaux et le gainage.</p> <p>Se rétablir en cas de déséquilibre en créant un appui dur dans l'eau.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Contrôler la peur de se retourner, déjuper et nager en classe II.</p>	

Cocher si la compétence est acquise





## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Connaître l'histoire et les origines des sports de pagaie.

Respecter les principes détaillés dans le code du pratiquant.

## 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.

Connaitre et identifier différents mouvements d'eau.

Observer les phénomènes de l'eau vive.

Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.

Comprendre le rôle des végétaux par rapport aux écoulements, au maintien des berges et à la qualité de l'eau.

Gérer ses déchets.

Cocher si la compétence est acquise

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

