



# PIROGUE - VA'A



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES																		
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Avoir validé son test d'aisance aquatique.	DÉBUTANT.E	Eau calme - mer / courant inférieur ou égal à la classe I / vent inférieur ou égal à 1 Beaufort / proximité de la base																			
<b>CAPACITÉ SÉCURITÉ</b>																					
Connaissance de son matériel et utilisation	Mettre et ajuster son gilet.																				
	S'installer correctement dans son embarcation.																				
	Vider son embarcation avec de l'aide.																				
Aisance ou intervention aquatique	Se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en cas de dessalage avec une aide extérieur.																				
	Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure.																				
Communication	Appliquer les consignes de sécurité.																				
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>																					
Habilités techniques et motrices	Connaitre le positionnement des mains sur la pagaie.																				
	Observer et comprendre le principe d'action de la pagaie et de réaction de l'embarcation (marche avant, marche arrière, tourner à droite ou à gauche).																				
	Se déplacer en avant, en arrière, tourner avec la possibilité de changer de coté de rame librement.																				
	Se situer dans un groupe de plusieurs embarcations et respecter les limites de navigation établies.																				
	Embarquer / Débarquer.																				
Communication	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique du Va'a et des sports de pagaie (gilet, pagaie simple ou double, Va'a, OC, canoë, kayak, marche avant, marche arrière).																				
	Exprimer son ressenti.																				
<b>CAPACITÉ ENVIRONNEMENT</b>																					
Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique	Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.																				
	Identifier des éléments caractéristiques du paysage.																				
	Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.																				
	Relever une trace de l'homme.																				
		<b>VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES</b>																			
TABLEAU DE PROGRESSION																					
Pagaies Couleurs certifiées par :																					