



STAND UP PADDLE



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	En eau calme ou en mer jusqu'à 1 beaufort dans la limite de 300M d'un abris ou en rivière jusqu'à classe I															
CAPACITÉ SÉCURITÉ																	
Connaissance de son matériel et utilisation	Identifier la planche adaptée à son niveau.																
	Régler sa pagaie.																
	S'équiper d'un moyen de flottaison et d'un leash (sauf en rivière).																
	S'équiper d'une combinaison si besoin.																
	Porter sa planche seule ou à 2.																
Aisance ou intervention aquatique	Remonter sur sa planche après être tombé à l'eau avec une aide extérieure.																
Communication	Appliquer les consignes de sécurité.																
	Exprimer son ressenti par rapport à la navigation.																
	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique (gilet, pagaie simple, marche avant, marche arrière).																
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE																	
Habilités techniques et motrices	Connaître l'histoire et les origines des sports de pagaie.																
	Changer de position sur le SUP (assis, à genoux, debout).																
	Placer la main supérieure sur l'olive et la main inférieure sur le manche.																
	Utiliser la pèle dans le bon sens.																
	Découvrir le changement de main.																
	Trouver son équilibre à l'aide de la pagaie.																
	Se déplacer en ligne droite sur 50m.																
	Faire demi-tour.																
	S'arrêter.																
Habilités mentales	Dépasser l'appréhension de tomber à l'eau.																
CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE																	
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Identifier des éléments caractéristiques du paysage.																
	Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.																
	Relever une trace de l'homme.																
	Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.																
		VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES															
TABLEAU DE PROGRESSION																	
Pagaies Couleurs certifiées par :																	