KAYAK POLO

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S							
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte.	Maîtriser les fondamentaux et commencer à attaquer des entraînements plus spécifiques. Expérience de match sur des rencontres inter-régionales. Collaborer avec ses partenaires dans un objectif commun de remporter un match (attaquer et défendre). Être autonome dans sa navigation, la préparation de son matériel.	Plan d'eau calme ou piscine équipés de limites de jeu adaptées à la catégorie d'âge et du niveau.								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir le matériel spécifique polo et l'adapter à son gabarit et son niveau de pratique.									
	Utiliser une montre-chronomètre pour gérer sa séance.									
	Identifier le matériel adapté à son niveau de pratique (pagaie, bateau, ballon).									
	Entretenir et nettoyer son matériel pour naviguer en plan d'eau et en piscine.									
Aisance ou intervention aquatique	Esquimauter à la main des deux côtés avec le ballon.									
	Remorquer un.e pagayeur.euse dessalé.e et son équipement sur la berge.									
	Assurer sa propre sécurité sans revenir au bord (vider son bateau et rembarquer en eau profonde avec assistance).									
	Aider un.e nageur.euse à rembarquer en eau profonde.									
Communication	Connaître le vocabulaire spécifique de la discipline, notamment celui lié aux différents postes (offensifs et défensifs).									
	Verbaliser de façon précise et explicite ses intentions, son ressenti sur une action collective et/ou individuelle.									
	Partager ses connaissances avec ses pairs dans une démarche d'entraide.									
	Participer et prendre part aux choix faits par l'entraîneur.euse dans le cadre de discussions sur le projet de performance (être pro-actif).									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Habiletés mentales	Maîtriser la mise en œuvre des routines les jours de match.									
	Rester centré.e sur les tâches à réaliser tout au long de la journée, conserver une organisation précise de la journée et ne pas se laisser distraire pas les éléments extérieurs (concurrence, contre-performance sur une rencontre,...).									
	Comprendre et accepter les décisions du corps arbitral.									

KAYAK POLO

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habilités tactiques et stratégiques	Participer aux phases d'attaque sur des postes de milieu ou d'arrière avec un rôle de distributeur.trice et se lancer pour porter le danger au but.								
	Accepter les erreurs des équipier.ère.s.								
	Accepter le leadership du.de la capitaine et les remarques de l'entraîneur.euse.								
	Le.la non porteur.euse de balle : Dribbler son adversaire sans ballon (notion d'aiguillage) pour favoriser la rupture.								
	Le.la non porteur.euse de balle : Prendre de l'information sur la position du.de la porteur.euse de balle et lui proposer des solutions.								
	Le.la porteur.euse de balle en situation d'opposition : Prendre le dessus sur l'adversaire en tenant compte de ses habitudes de jeu.								
	Jouer en coopération avec ses coéquipier.ère.s et prendre en compte leurs positionnements et les habitudes de jeu.								
	Le .la défenseur.euse : Gêner la progression de l'attaquant.e et tenir sa position.								
	Le.la gardien.ne : Rester en défense sous son but sans contact avec son partenaire ou son adversaire.								
	Adapter un projet de jeu complexe prévu à l'avance en fonction des aléas du jeu.								
	S'entraîner en se fixant des objectifs de progression.								
Habilités techniques et motrices	Conduire son déplacement en luttant avec un.e autre.								
	Enfourner (passer sous le bateau adverse).								
	Pagayer sur une longueur de terrain en lançant la balle devant soi avec la pagaie (avec la pâle gauche et la pâle droite).								
	Effectuer avec précision des passes longue distance (d'environ 10 m) en utilisant la main gauche et la main droite.								
	Maîtriser un tir tendu dans les 10 m en réussissant 8 buts sur 10 tirs.								
	Maîtriser un tir dans les 15 m en lobe en réussissant 8 buts sur 10 tirs.								
	Intégrer la Préparation Physique Générale à sa pratique et au développement des habiletés motrices.								
	Maintenir son équilibre, conduire son embarcation et gérer le ballon en anticipant les trajectoires (regard et posture).								
	Adapter son amplitude de coups de pagaie au projet de course (relances, repositionnement).								

KAYAK POLO

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Culture sportive	Connaître le règlement sénior, régional et national.								
	Construire un échauffement propre aux besoins de la séance.								
	Exploiter une vidéo sur des retours de séances et de matchs.								
	Connaître plusieurs types de séances de renforcement musculaire.								
	Connaître et s'inspirer des styles de jeu collectif et individuel du niveau national et international.								
	Appliquer des protocoles d'entraînement et de planification type.								
	Appliquer les grands principes de récupération (sommeil, étirements,...).								
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT									
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	En cours de navigation, identifier avec précision les conditions environnementales et configurations types sur le lieu de pratique.								
	Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation.								
	Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.								
	Respecter les règles de navigation en eau intérieure.								
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.								
	Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.								
	Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.								
	Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.								
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.								
	Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.								
	VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :