



OCEAN RACING



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.	Être autonome en termes de navigation sur un site connu en downwind. Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau national sur des distances variables. Exploiter le milieu sur un site connu. Identifier le niveau d'engagement nécessaire pour une navigation sur un site connu.	Naviguer dans des conditions de vent force 3-4 Beaufort et/ou mer peu agitée (avec une houle jusqu'à 1,25m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur.								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaître les points sensibles de son accastillage nécessitant une vérification visuelle avant toute sortie en mer et savoir les réparer à terre en cas de problème.									
	S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.									
	Connaître les avantages et les limites du repérage par smartphone pour être repéré en mer. Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement sur site inconnu.									
Aisance ou intervention aquatique	Rappel des conditions de pratique : sur une mer peu agitée, creux de 1,25 m et par vent de force 3-4.									
	Récupérer son matériel et remonter seul sur son surfski ou OC.									
	Pagayer avec 2 pagaies en main.									
	Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.									
	Se mettre à couple en groupe sans abîmer ou perdre le matériel (le radeau).									
	Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.									
	Bloquer son gouvernail en position centrale et naviguer.									
	Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) dans l'eau.									
	Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1m avec sa pagaie.									
Ramener le bateau d'un.une partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied dans l'autre bateau.										



OCEAN RACING



INITIALES DES PRATQUANT.E.S

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore
Patrimoine et réglementation
(suite)

En cours de navigation, reconnaître les indicateurs et configurations types :

- de vagues,
- de vent,
- de courant,
- de hauts-fonds,
- de bas-fonds,
- de marées,
- les zones de déferlement,
- les types de côte,
- la faune et flore typiques du site.

Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.

Utiliser la règle des 12/12ème et l'impact sur le projet de navigation :

- Courant / contre-courant,
- Point d'atterrissage possible.

Restituer après chaque sortie les caractéristiques et l'évolution des différents plans d'eau rencontrés.

Préparer avec une carte un parcours adapté à son niveau de pratique en y incluant des zones d'atterrissage et des parcours de repli en cas d'évolution de la météo.

Identifier un impact que peut avoir son activité sur le milieu.

Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.

Prendre en compte le phénomène des espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.

Entreprendre des actions pour améliorer et/ou préserver le bon état de son site de pratique (action de nettoyage de printemps, respect des zones de reproduction).

Respecter les règles, zones et conditions de navigation définies par la Division 240.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :