



OPEN CANOE





2 6						
PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE : SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION		NON	IS DE	S PRATIQUA	NT.E.S
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte.	Navigue en lac et en classe II et anticipe les trajectoires. Est autonome dans le choix des équipements de navigation en fonction du milieu de pratique. Navigue en toute sécurité sur un lac avec un groupe de pairs.	Plan d'eau ou rivière de classe II.				
	CAPACITÉ SÉCURITÉ					
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaître les différents types de pagaies (eau profonde / eau vive / bois / que leurs utilisations et choisir celles qui conviennent en fonction du type de pratiqu					
	Utiliser une corde pour sécuriser la pratique et pour faire un remorquage.					
	Choisir une méthode appropriée de fixation (attachée ou largable) de l'équipement dans l'open canoë en fonction des conditions de pratique (expéditions ou descentes de rivières).					
Aisance ou intervention aquatique	Maîtriser en classe II, les techniques de nage défensive et de nage active ou off	ensive.				
	En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers, la trajectoire œuvre.	à adopter et la sécurité à mettre en				
	Décider de franchir ou d'éviter un passage (portage pour un rappel par ex) en fo présents sur la rivière.	onction des obstacles et reliefs				
	Prendre en compte les différents obstacles, branches, arbres avec anticipation.					
	Connaître et reconnaître le phénomène de rappel. Organiser et assurer la sécurité sur ce type de mouvement d'eau.					
	Construire un radeau à l'aide de deux canoës sur un plan d'eau pour sécuriser la démonter).	a pratique (facile à construire et rapide				
Communication	Connaître et utiliser les signes organisationnels, directionnels d'aide à la naviga	tion et de désignation d'un danger.				





OPEN CANOE





INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

	CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
Culture sportive	Prévenir les risques d'hypothermie et d'insolation.		
	Respecter la règlementation liée à la sécuriété en rivière.		
Habilités tactiques et stratégiques	Élaborer un projet de navigation en fonction de son niveau et du site de pratique.		
	Anticiper la navigation et gérer l'inertie d'un canoë chargé.		
Habilités techniques et motrices	Utiliser une perche pour monter et descendre une veine d'eau de classe I.		
	Construire un équipement de voile simple (largage rapide) et l'utiliser en toute sécurité, sur un plan d'eau calme (vent force 3 max).		
	Ajuster l'assiette et la gîte du canoë en fonction des conditions de pratique (vent et vagues).		
	Enchaîner les bacs et les reprises de courant dans une veine d'eau de classe II.		
	Pagayer de profil pour avoir un coup de pagaie vertical.		
	Changer progressivement ou radicalement l'angle de l'open canoë sur un passage de classe II.		
	Maîtriser la propulsion Indienne (la propulsion silencieuse) et la propulsion Canadienne (la propulsion en J coupant).		
	Créer un appui efficace pour se propulser, se diriger et s'équilibrer.		
	Créer un point fixe dans l'eau avec la pagaie, transmettre avec les genoux et monter sur l'appui.		
	Dissocier son regard de l'embarcation pour prendre des informations au loin.		
Habiletés mentales	Se projeter sur une descente de rivière et mettre en œuvre le schéma de navigation préétabli.		-
	Avoir des notions de représentation mentale afin de d'anticiper une prise de trajectoire.		_





OPEN CANDE





		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S					
	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							
	Pagaige Couleurs certifiées par						