

[illegible]



		INITIALES DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ SÉCURITÉ									
Aisance ou intervention aquatique (suite)	Maitriser les « appels » en V6, aux postes 1, 2 et 5.								
	Maitriser les techniques de chavirage en équipage.								
Communication	Communiquer son parcours et ses possibilités de navigation à un proche.								
	Connaître la procédure pour éviter un autre usager lorsqu'il est sur une route de collision. Toujours passer derrière l'autre usager.								
	Connaître les règles de circulation et de priorités en mer ainsi que le balisage.								
	Connaître les différents « tarés » et leurs incidences sur l'équipage.								
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Culture sportive	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.								
	Connaître les éléments réglementaires liés à la sécurité et à la pratique de l'ocean racing en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité réglementaire, moyen de communication, de repérage et tenue de pratique) Div 240 et 245.								
	Proposer des protocoles d'échauffement et de récupération adaptés en monoplace et en équipage.								
	Connaître les principes généraux de l'entraînement (dynamique de charge, périodisation, progressivité, individualisation, importance du PPG, variabilité des exercices, motivation : fixer des objectifs,...).								
	Analyser sa pratique pour progresser.								
	Connaître les spécificités de l'océan racing (vitesse de fond, sur vitesse, récupération active en surf,...) et sur la longue distance.								
	Citer des champions ou des figures ou des grands équipages nationaux ou internationaux de la discipline.								
Habilités tactiques et stratégiques	Savoir décrypter un plan d'eau et exploiter le bénéfice des éléments marins à savoir, le vent, les courants et les vagues (notion de houle primaire et secondaire et dérive).								
	Savoir anticiper les modifications du plan d'eau suite à un changement de météo, au passage d'un cap ou d'une pointe ou d'une inversion de marée.								
	Réaliser un projet de navigation en fonction des repères connus et en s'appuyant sur ses instruments de navigation (GPS), des données météo, de sa vitesse de navigation et du timing de la séance.								
	Planifier une course d'une distance de 10 à 20 km dans son tracé et la gestion de l'effort (point de repérage du tracé, amers sur les principaux caps, gestion de l'effort et s'adapter aux imprévus comme changement de météo, prévisions imprécises ou non vérifiées), navigation aux différentes allures.								
	Se repérer sur un site nouveau avec une reconnaissance rapide lors d'une course (pointe, signalétique maritime, construction remarquable, amers remarquables à terre).								

Ne pas hésiter à accoster et se mettre à l'abri si besoin.

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT									
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation (suite)	Identifier avec précision les conditions environnementales et éléments dominants sur le site de pratique : - Houle primaire et secondaire ; - Caractéristiques de la houle (fréquence, amplitude, célérité) ; - Le fetch ; - Ouvrages maritimes.								
	Anticiper l'état de la mer en fonction des prévisions récoltées dans un bulletin côtier.								
	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 la flore typiques du site.								
	Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.								
	Utiliser la règle des 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 :