



## **RIVIERE SPORTIVE**





PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE	NOI	MS DE	S PRATIQ	UAN	T.ES
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte.		ET D'ÉVALUATION					
	Pratiquant.e autonome en rivière de classe 3. Assurer sa sécurité, participer à l'ouverture et à la mise en œuvre de la sécurité pendant une descente en classe 3. Prendre des informations visuelles bien en amont des risques.  Naviguer sur au moins dix rivières naturelles différentes de classe 3.	Rivière de classe 3					
	CAPACITÉ SÉCURITÉ						
	Attacher fixement un creek boat sur une remorque ou une galerie.						
Connaissance de son matériel et utilisation	S'équiper et utiliser dans le cadre de la pratique un gilet avec harnais, un leash, un cas un couteau.	sque, une corde de sécurité et					
	Avoir une pharmacie et un moyen de communication fonctionnel pour le groupe de na	avigation.					
	Esquimauter en classe III.						
Aisance ou intervention aquatique	Maîtriser en classe III, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive	<del>2</del> .					
	Lancer la corde pour ramener un nageur au bord.						
	Réceptionner une corde en tant que nageur.						
	Après dessalage, rejoindre le bord à la nage avec son matériel à la fin d'un rapide.						
	Récupérer un nageur à la dérive.						
	Récupérer une embarcation à la dérive.						
	Identifier les dangers et mettre en place la sécurité adaptée sur un rapide de classe II	l.					
Communication	Utiliser les signes organisationnels et directionnels d'aide à la navigation et désignant rivières.	un danger sur les descentes de					
l	Utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité rivière sportive (boofer, gicler, poser à pla	t, utiliser la care,).					





## **RIVIERE SPORTIVE**





		INI	ITIAL	ES DES P	RATIQU	JANT	.ES
						$\Box$	
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE							
Culture sportive	Respecter la signification des panneaux de signalisation rencontrés dans la pratique en rivière.						
	S'échauffer avant une sortie.						
	Avoir des notions de traumatologie, d'hypothermie et d'alimentation, connaître leurs implications dans le cadre de la pratique rivière sportive.						
	Décrire, identifier et connaître les attitudes sécuritaires à adopter pour les phénomènes de rappel, siphon, marmite, portefeuille et drossage.						
	Connaître les éléments réglementaires liés à la sécurité.						
	Manoeuvrer son embarcation de manière économe en utilisant les courants et contre-courants pour se diriger.						
Habilités tactiques et stratégiques	Prendre des informations visuelles bien en amont des risques.						
	Elaborer un projet de navigation en fonction de son niveau de pratique et de la rivière.						
	Naviguer avec aisance et placer ses appuis de façon pertinente en classe III.						
	Déposer des rouleaux et des seuils.						
	Modifier sa trajectoire rapidement ou s'arrêter en cas d'imprévu.						
Habilités tachniques et matrices	S'arrêter, débarquer et embarquer en urgence.						
Habilités techniques et motrices	Naviguer en vitesse négative (bac arrière).						
	Créer des appuis longs de guidage et des appuis explosifs pour accélérer le bateau.						
	Utiliser l'assiette et la gîte afin d'accompagner les mouvements d'eau.						
	Mobiliser avec efficience les muscles dorsaux et la chaîne de gainage pour donner de la vitesse au bateau.						

REAR	1/65
· <b>&gt;</b>	<b>&gt;</b> · ·
PIE	11 E CS



## **RIVIERE SPORTIVE**





					_	_		
		INITIALES DES PRATIQUA					IQUAI	NT.ES
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE								
Habiletés mentales	Se projeter sur une descente de rivière et mettre en oeuvre le schéma de navigation préétabli.							
	Connaître ses capacités et les prendre en compte dans son projet de navigation.							
	Naviguer à vue, à toutes les places dans un convoi et s'y sentir à l'aise.							
	S'adapter efficacement et rapidement à une nouvelle situation sur l'eau.							
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT								
	En cours de navigation, identifier avec précisions les conditions environnementales et les configurations typiques sur le lieu de pratique.							
	Repérer l'évolution des conditions de navigation en croisant les données météorologiques et des caractéristiques du bassin versant pour adapter sa navigation.							
	Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.							
	Respecter les règles de navigation en eau intérieure.							
Facteurs Physiques Faune & Flore	Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.							
Patrimoine et réglementation	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 :								