



KAYAK



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S							
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche Kayak.	Initié.e	plan d'eau fermé / courant maximum classe 2 / vent inférieur ou égal à 2 Beauforts								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir du matériel adapté (pagaie, gilet).									
	Ajuster ses calages.									
	Vider son embarcation seule.									
Aisance ou intervention aquatique	Dessaler sans crainte, se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en autonomie.									
	Nager avec son matériel.									
	Rembarquer seule en eau profonde.									
	Aider un autre pagayeur, une autre pagayeuse à réembarquer en eau profonde.									
Communication	Exprimer son ressenti.									
	Appliquer les consignes de sécurité.									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Culture sportive	Comprendre le vocabulaire technique élémentaire de la pratique des sports de pagaie : - matériel : gilet / pagaie / canoë ou kayak - manœuvres : propulsion / rétropropulsion ou dénage / circulaire / gouvernail.									
Habiletés tactiques et stratégiques	Communiquer avec son équipier.ère pour collaborer sur le projet de navigation.									
Habiletés techniques et motrices	Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie.									
	Se diriger dans une direction précise en adoptant une trajectoire rectiligne.									
	S'arrêter.									
	Tourner en cercle sur place.									
	Reculer.									
	Se déplacer latéralement.									
	Embarquer et débarquer sans aide extérieure.									
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT										
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Respecter les consignes pour limiter son impact sur l'environnement (faune et flore).									
	Repérer visuellement les phénomènes de courant ou de marée en mer.									
	Identifier différentes familles d'animaux de et végétaux présentes sur le site de pratique.									
	Respecter les usagers du site de pratique.									
TABLEAU DE PROGRESSION		VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								
Pagaies Couleurs certifiées par :										