



STAND UP PADDLE



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES																								
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche SUP.	Initié.e	En eau calme ou en mer jusqu'à 1 beaufort dans la limite de 300M d'un abris ou en rivière jusqu'à classe I																									
CAPACITÉ SÉCURITÉ																											
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir le matériel adapté : Planche, pagaie, aileron, moyen de flottaison, leash (sauf en rivière).																										
	Porter sa planche.																										
Aisance ou intervention aquatique	Tomber à l'eau sans crainte, récupérer son matériel, retourner sa planche et remonter dessus en autonomie.																										
Communication	Connaître les signes de communication non verbale (agiter les bras en l'air en cas de besoin d'assistance, signes de regroupement).																										
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE																											
Culture sportive	Connaître les différentes disciplines du SUP (balade, bien-être, foil, race, rivière, surf).																										
	Distinguer une planche gonflable d'une planche rigide.																										
Habilités techniques et motrices	Se diriger dans une direction précise																										
	Marcher sur la planche à l'aide de l'appui de la pagaie dans l'eau.																										
	Changer de direction rapidement.																										
	Se déplacer sur sa planche de l'avant à l'arrière.																										
	Gestuelle : - sortir la pagaie au niveau des pieds,- Ramer le long de la planche.																										
Habilités mentales	S'appuyer sur sa pagaie pour s'équilibrer.																										
	Découvrir les limites de stabilité de la planche.																										
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.																										
VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES																											
TABLEAU DE PROGRESSION																											
Pagaies Couleurs certifiées par :																											