



COURSE EN LIGNE



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S							
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie rouge CEL ou d'une PAGN d'une discipline d'ECA ou ayant obtenu par équivalence la "capacité technique Noire Course en Ligne".	A acquis une expérience approfondie de la discipline. Met en application l'ensemble des paramètres permettant d'optimiser son niveau de performance.	Plan d'eau calme.								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Régler les différents composants de son matériel de course en ligne en fonction des conditions de pratique.									
	Prendre en compte les innovations proposées par les fournisseurs de matériels.									
Aisance ou intervention aquatique	Vider le bateau d'un.e partenaire depuis son bateau.									
Communication	Verbaliser les critères de réalisation correspondant à l'objectif fixé à l'entraînement ou en compétition.									
	Proposer des remédiations ou des pistes de travail pour améliorer son niveau de performance.									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Culture sportive	Décrire les facteurs déterminants de la performance sur les registres physiques, énergétiques, technique, mental et matériel (modèle de performance).									
	Adapter ses comportements dans la pratique en cas de blessure ou de douleur.									
	Connaître les instances internationales (ICF, ECA, WADA, CIO)									
Habilités tactiques et stratégiques	Adapter sa stratégie de course aux profils des adversaires.									
Habilités techniques et motrices	Augmenter sa vitesse de 10% à cadence constante (cadence : Kayak = 60cps/min - Canoë = 35 cps/min). (Compétence à démontrer en monoplace et en biplace sur des portions de 250 mètres.)									
	Adapter sa gestuelle (rapport cadence vitesse, qualité de l'appui, etc.) en fonction des conditions de navigation (profondeur, courants, vents, salinité de l'eau, etc.).									
Habilités mentales	Anticiper les zones d'inconforts sur une compétition et adapter son comportement en fonction.									
	Identifier l'impact de son état psychologique sur son niveau de performance.									
	Mettre en oeuvre de manière autonome des outils et des protocoles visant à optimiser le niveau de performance.									
	Identifier les éléments externes perturbateurs du niveau de performance.									



COURSE EN LIGNE



INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore
Patrimoine et réglementation

Choisir le meilleur parcours de navigation, les alternatives possibles et anticiper les risques en fonction : - des prévisions météo, - des caractéristiques du site ou du parcours, - de son niveau, - de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.- des niveaux d'eau

Optimiser l'impact que peut avoir son activité sur l'environnement dans l'organisation de sa navigation.

Comprendre à l'échelle d'un bassin versant, les interactions entre faune, flore, facteurs physiques, chimiques et biologiques.

Identifier les gestionnaires de l'eau du bassin versant, les acteurs de la gestion de l'eau et des milieux en France.

Proposer des scénarii permettant d'améliorer l'accès à l'eau et la continuité de navigation.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :