



# FREESTYLE



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S								
<p>Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie rouge de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant obtenu par équivalence les capacités technique et culture sportive de la pagaie noire freestyle.</p>	<p>Evoluer dans toutes vagues ou rouleaux de manière radicale et fine.</p>	<p>Engager des figures sur tout type de spot et dans des grosses vagues à volume (ex : sites internationaux comme au Canada, La malate, La Scie, Aubenas Vogue).</p>									
CAPACITÉ SÉCURITÉ											
<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Exploiter le matériel spécifique à l'activité en fonction des conditions de navigation et de compétition (kayak de rouleau, vague, surf, engagé,...).</p>										
<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Connaître et mettre en oeuvre les procédures à adopter en cas d'accident au cours d'un entraînement et/ou en compétition.</p>										
	<p>Organiser et intervenir en autonomie sur la sécurité d'une séance d'entraînement.</p>										
	<p>Esquimauter dans la vague ou le rouleau.</p>										
	<p>Se remettre rapidement à l'endroit <b>quelle</b> que soit la position dans l'espace</p>										
<p>Communication</p>	<p>Partager son expertise et la formuler de manière explicite.</p>										
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE											
<p>Culture sportive</p>	<p>Suivre une planification de l'entraînement et l'intégrer au quotidien.</p>										
	<p>Identifier les blessures récurrentes dans la pratique du freestyle. Pour chaque exemple de blessure, proposer une mesure prophylactique.</p>										
	<p>Connaître des séances types pour chacune des filières énergétiques sollicitées dans la pratique du freestyle.</p>										
	<p>Proposer un programme de récupération en fonction de l'entraînement ou de la compétition réalisée.</p>										



# FREESTYLE



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>										
Habilités tactiques et stratégiques	Enchaîner des figures cohérentes entre elles et en lien avec les mouvements d'eau.									
	Adapter et/ou conserver son projet de navigation en fonction de la prestation des concurrent.e.s.									
	Annoncer les figures qu'il.elle est sûr.e de faire.									
	Minimiser ses actions de pagaies propulsives et s'octroyer des temps de relâchement pour récupérer.									
Habilités techniques et motrices	Maitriser l'ensemble des figures.									
	Réaliser des figures dans le courant et dans le contre-courant.									
	Évoluer dans les trois dimensions, sur l'eau, dans l'air et sous l'eau.									
	Se servir des amplitudes maximales du corps pour envoyer les figures.									
	Utiliser des appuis brefs puissants et orientés.									
	Faire décoller son embarcation de l'eau tout en conservant sa propulsion.									
Habilités mentales	Utiliser des techniques (ex : respiration) pour augmenter ou diminuer son état d'activation.									
<b>CAPACITÉ ENVIRONNEMENT</b>										
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, et des niveaux d'eau.									
	Optimiser l'impact que peut avoir son activité sur l'environnement dans l'organisation de sa navigation.									
	Maitriser 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.									
<b>VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES</b>										
<b>TABLEAU DE PROGRESSION</b>		Pagaies Couleurs certifiées par :								