OCEAN RACING

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 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 ocean racing.	Être autonome en termes de navigation sur un site inconnu en down wind. Posséder une expérience de navigation sur des distances variables de plus de 40 km. Traiter avec compétence des situations de sauvetage qui pourraient se produire dans ces conditions. Anticiper les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour sur un site inconnu.	Naviguer dans des conditions de vent force 5 et + Beaufort et/ou mer agitée à forte (avec une houle pouvant dépasser 2,5 m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la règlementation en vigueur en parcours sur une traversée.								

CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaître les outils indispensables pour un réglage ou une réparation sur l'eau lors d'une sortie pour son bateau et celui des autres.									
	S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la règlementation en vigueur et du règlement fédéral.									
	Connaître les avantages et les limites du repérage par smartphone, balise ou système AIS pour être repéré en mer.									
	Connaître les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse par GPS ou tout autre instrument de navigation									
Aisance ou intervention aquatique	Sur mer agitée à forte creux de plus de 2,5m et par vent de force 5 et plus : - Récupérer son matériel et remonter seul sur son surf ski ou OC ; - Pagayer avec 2 pagaies en main ; - Pagayer en pagaie simple ou avec les mains ; - Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau) ; - Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation ; - Naviguer avec le gouvernail bloqué en position centrale ; - Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) dans l'eau ; - Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 2 m avec sa pagaie ; - Ramener le bateau d'un.e partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied dans l'autre bateau ; - Réparer son gouvernail avec un bout d'élastique et ~~de~~ naviguer avec une seule pédale.									
Communication	Utiliser les techniques de communication acquises aux niveaux Pagaies Couleurs verte et bleue Ocean Racing sur un site inconnu.									

OCEAN RACING

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Culture sportive	Connaître et mettre en œuvre les principes d'entraînement s'intégrant dans une planification sur plusieurs saisons à l'international.								
	Connaître et mettre en œuvre des exercices de prophylaxie.								
	S'auto-analyser pour progresser et mieux s'entraîner.								
	Avoir enrichi son expérience par des lectures sur la préparation physique, mentale ou spécifique à l'ocean racing.								
Habilités tactiques et stratégiques	Élaborer une stratégie prenant en compte les éléments et les adversaires de course (allure de course, notion de navigation, cadence pour partir en survitesse et distancer ses adversaires au moment propice, maîtriser sa prise de risque).								
	Connaître pour chaque durée d'effort, sa vitesse d'endurance aérobie (celle qui permet d'utiliser au maximum la filière aérobie).								
Habilités techniques et motrices	Inclure des sauts de vague grâce à des accélérations pertinentes et efficientes tout au long de la course.								
	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (1,5 m maximum) en contrôlant sa direction.								
	Maîtriser de la technique d'une arrivée en shore break de 1,5 m.								
	Optimiser la chaîne d'appuis et la gestuelle. Maîtriser une gestuelle et une navigation efficiente malgré l'instabilité du milieu et la fatigue accumulée : - maîtriser la transmission (via la rotation du buste et la technique du pédalier) par mer agitée et ce, également lors des connexions et des départs au surf engagé ; - prendre des surfs réguliers sur des vagues variées avec un taux de réussite à 100%. Exploiter les temps de survitesses pour récupérer ; - maximiser les phases d'efforts lors des connexions et des sauts de vagues.								
Habiletés mentales	Anticiper les zones d'inconforts sur une compétition et adapter son comportement en fonction.								
	Se surpasser dans l'effort de longue durée.								

OCEAN RACING

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT									
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Décrire les phénomènes suivants, leur évolution et risques associés : Houle, Marée, Baïne, Shore break, Raz, Mascaret, Ressac, Courant, Contre-courant, Vent, Grain, Orage, Brume.								
	Combiner plusieurs sources pour obtenir une météo et des conditions de navigation fiables permettant d'anticiper les évolutions de la situation lors de la pratique.								
	Décrire les grands systèmes météorologiques sur l'évolution des conditions de navigation (liste non exhaustive) : Dépression, Anticyclone, Front froid, Front chaud, Vent local.								
	Choisir le meilleur parcours de navigation et anticiper les risques en fonction des prévisions météo, des caractéristiques du site de navigation inconnu, de son niveau, de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.								
	Optimiser l'impact que peut avoir son activité sur l'environnement dans l'organisation de sa navigation.								
	VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :