PIROGUE VA'A

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES							
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 pirogue.	Autonome en termes de navigation sur un site inconnu en downwind, upwind et vent de travers. Expérience de navigation sur des distances variables de plus de 40 km en autonomie en mono et équipage. Anticipe les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour sur un site inconnu. Sur site inconnu, recherche ces mêmes informations auprès des autorités locales. Reconnait les habilités des équipiers en V6. Sait barrer une V6 en mer formée.	Naviguer dans des conditions de vent force 5 et + Beaufort et/ou mer agitée à forte (avec 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 (Division 240 et 245).							

CAPACITÉ SÉCURITÉ									
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaître les outils indispensables à avoir avec soi pour un réglage ou une réparation sur l'eau lors d'une sortie pour son bateau et celui des autres.								
	Vérifier et entretenir les différents éléments de l'embarcation et la rame.								
	Effectuer une réparation à terre avec de la fibre/carbone.								
	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.								
	GPS ou instrument de navigation : connaitre les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse en utilisant différentes applications à installer sur téléphone.								
Aisance ou intervention aquatique	Récupérer son matériel et remonter seul et en équipage sur son va'a sans lâcher sa rame.								
	Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 2 m avec sa rame.								
	Ramener le bateau d'un partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied sur l'autre bateau ou en remorque.								
	Maitriser les chavirages et gestion de l'équipage en haute mer.								
	Utiliser son moyen de communication en V6 sans mettre en porte à faux son équipage.								
	Maitriser les changements d'équipiers sur les longues distances.								
	Réparer son iato cassé en mer avec un uaua, pagaie de secours ou en couplant une autre embarcation.								

PIROGUE VA'A

		NOMS DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ SÉCURITÉ									
Communication	Communiquer sur sa gestion de course et savoir expliquer le parcours et les choix de course.								
	Expliquer les différents « tarés » en V6.								
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Culture sportive	Connaître et mettre en oeuvre les principes d'entraînement s'intégrant dans une planification sur plusieurs saisons au niveau national et à l'international.								
	Rechercher des documents sur les entrainements, se renseigner auprès d'autres sur les techniques d'amélioration de la performance incluant le travail à terre.								
	Connaître et mettre en oeuvre des exercices de prophylaxie.								
	S'autoévaluer pour progresser et mieux s'entrainer en utilisant des outils d'aide à la performance (GPS, cardiofréquencemètre).								
	Réaliser une planification des entrainements d'un équipage ou individuel sur une saison.								
	Enrichir son expérience par des lectures sur la préparation physique, mentale ou spécifique à l'ocean racing.								
Habilités tactiques et stratégiques	Connaître pour chaque durée d'effort sa vitesse d'endurance aérobie, celle qui permet d'utiliser au maximum la filière aérobie.								
	En équipage, ou individuel sortie groupés aider ses équipiers à gérer leur effort.								
	Planifier les phases de ravitaillement séquentiel.								
	Reconnaitre et identifier les faiblesses de ses équipiers en cours de sortie, séance ou compétition.								
	Adapter et ajuster les rythmes aux situations en V6.								
Habilités techniques et motrices	Prendre des surfs de manière régulière sur des vagues variées avec un taux de réussite à 100%.								
	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (1.5 m maximum) en contrôlant sa direction.								
	Maitriser la technique d'une arrivée en shore break de 1 m.								

PIROGUE VA'A

		NOMS DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habilités techniques et motrices (suite)	**Maitriser l'arrivée sur la plage en V6.**								
	Barrer une V6 en mer formée.								
	Optimiser la chaîne d'appui. Naviguer de manière efficiente malgré l'instabilité du milieu et la fatigue accumulée : - Rotation du buste acquise par mer agitée et même lors des connexions et des départs au surf engagé ; - Les survitesses sont des phases de récupération efficaces ; (laisser glisser) - Les phases d'efforts sont maximales pour les connexions et les sauts de vagues ; - Soulever volontairement son ama et l'alléger au maximum dans toutes les conditions de mer (upwind, downwind, travers).								
Habiletés mentales	**Anticiper les zones d'inconforts sur une compétition et adapter son comportement en fonction.**								
	Savoir se surpasser dans l'effort de longue durée, sans passer en zone rouge.								
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 :