



STAND UP PADDLE



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE	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.	Rameur spécialiste en SUP. Être à l'affût des conditions engagées en fonction des éléments (météo et sites de pratique). Prendre le leadership des sorties quel que soit le milieu de pratique. S'impliquer dans un projet de performance.	ET D'ÉVALUATION En eau calme ou en mer jusqu'à 5 Beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe III								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir son matériel en fonction des avantages liés à la souplesse ou à la rigidité.									
	Connaître son matériel et l'adapter à sa technique de rame.									
	Utiliser du matériel performant.									
Aisance ou intervention aquatique	Connaître et mettre en œuvre les procédures à adopter en cas d'accident.									
	Prendre le leadership et imposer s'il le faut des équipements de sécurité complémentaires.									
Communication	Informers les secours (CROSS) et une personne référente à terre en cas de sortie sur une session engagée.									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Culture sportive	Construire une séance qui s'intègre dans une planification.									
	Connaître et mettre en œuvre des exercices de prophylaxie en lien avec la pratique SUP.									
	Exploiter une vidéo pour des retours de séance et de compétition.									
	Porter un regard bienveillant sur les usagers quel que soit les sports pratiqués.									
Habilités tactiques et stratégiques	Connaître les forces et les faiblesses de ses concurrent.es.									
	Adapter et/ou conserver son projet de navigation en fonction de la concurrence.									
	Ramer en fonction de ses propres sensations.									
	Se positionner idéalement dans le peloton de tête en vue de remporter une compétition.									
Conserver de la lucidité en fin de course ou de sorties.										



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habilités techniques et motrices	Maîtriser parfaitement sa planche et son matériel quel que soit les conditions.																			
	Maîtriser les techniques de virages serrés en utilisant les manœuvres les plus efficaces.																			
	Enchaîner les virages autour de bouées de la manière précise et fluide.																			
	Démontrer son aisance à prendre un départ quel que soit la configuration du site (départ lancé de plage, assis et debout à l'arrêt).																			
	Adapter son amplitude de coups de pagaie (fréquence/appuis) aux prises de vagues.																			
	Utiliser la planche comme un prolongement de soi.																			
	Conserver la glisse sur la distance en utilisant son poids de corps dans les courbes, virages, lignes droites et drafts (prises de vague).																			
Habilités mentales	Utiliser la propulsion sous la planche pour maintenir sa direction lors des sprints.																			
	Connaître ses limites.																			
	Identifier ses sensations permettant d'atteindre l'état de Flow.																			
	Connaître différentes techniques de respiration et leurs effets.																			

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, et 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 :