



OCEAN RACING



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 bleue de la même discipline ou d'une pagaie rouge 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.</p>	<p>Être autonome en termes de navigation sur un site inconnu en down wind. Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau national sur des supports différents (mono ou bi-place, pagaie simple ou double). Exploiter le milieu sur un site inconnu. Identifier le niveau d'engagement nécessaire pour une navigation sur un site inconnu. Anticiper les conditions de mer en fonction de l'analyse des prévisions météo du jour, des observations du jour et de sa connaissance du site.</p>		<p>Naviguer dans des conditions de vent force 4-5 Beaufort et/ou mer agitée (avec une houle jusqu'à 2,5 m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur en parcours côtier.</p>							
	CAPACITÉ SÉCURITÉ									
	<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Connaître les points sensibles de son accastillage nécessitant une vérification avant toute sortie en mer et savoir les réparer à terre comme en mer en cas de problème.</p>								
		<p>S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.</p>								
<p>Connaître les avantages et les limites du repérage par smartphone, balise ou système AIS pour être repéré.e en mer.</p>										
<p>Connaître les possibilités de transmettre sa position GPS en cas de détresse par GPS ou tout autre instrument de navigation.</p>										
<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Récupérer son matériel et remonter seul.e sur son surf ski ou son OC.</p>									
	<p>Pagayer avec 2 pagaies en main.</p>									
	<p>Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.</p>									
	<p>Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).</p>									
	<p>Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.</p>									
	<p>Être capable de bloquer son gouvernail en position centrale et de naviguer.</p>									
	<p>Être capable d'utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) dans l'eau.</p>									
	<p>Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1,5 m avec sa pagaie.</p>									
	<p>Ramener le bateau d'un.e partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied dans l'autre bateau.</p>									
<p>Réparer son gouvernail avec un bout d'élastique et naviguer avec une seule pédale.</p>										
<p>Communication</p>	<p>Utiliser les techniques de communication acquises aux niveaux Pagaies Couleurs verte et bleue Ocean Racing.</p>									



OCEAN RACING



INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

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

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore
Patrimoine et réglementation

Utiliser et croiser différentes informations météo pour définir son programme de navigation (windy, winguru, Météo France,...).									
Etablir avec précision les deltas entre prévisions récoltées avant et constatations sur l'eau (marée / vent, vague, houle, courant / intensité et direction) et capitaliser cette expérience sur son site de pratique.									
Utiliser une source d'informations cartographiques à chaque sortie.									
Définir et identifier les zones à risque.									
Choisir le meilleur parcours de navigation et anticiper les risques en fonction des prévisions météo, des caractéristiques du site de navigation connu, de son niveau, de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation.									
Exploiter au maximum les éléments dans la pratique (vent, vagues, zones abritées, courants, contre-courants, houle,...).									
A l'issue d'une sortie ou d'une séance, proposer une alternative permettant de diminuer son impact sur l'environnement.									

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

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

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :