









# PIROGUE - VA'A



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Maitriser la stabilité avec des surfs irréguliers et sur des houles différentes.

Donner une amplitude optimale au geste par la rotation du buste. ( la bascule )

Rechercher de l'économie et du relâchement sur les phases de surf en conservant la vitesse du bateau.

Maintenir le bateau en haut de la vague sans enfourner.

Equilibrer son embarcation dans toutes les situations de surf et de survitesse (gîtes, assiette, allègement).

## CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Utiliser et croiser différentes informations météo pour définir son programme de navigation (windy, winguru, Météo France,...).

Établir 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 :