



STAND UP PADDLE



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 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.	Rameur perfectionné. Participer à des rassemblements SUP.	En eau calme ou en mer jusqu'à 4 Beaufort dans le respect de la réglementation en vigueur ou en rivière jusqu'à classe III						
CAPACITÉ SÉCURITÉ								
Connaissance de son matériel et utilisation	Ajuster le réglage des différents composants du SUP en fonction de l'entraînement du jour.							
	S'équiper d'un sac étanche comprenant un moyen de communication, un dispositif de remorquage, un moyen de repérage lumineux et disposer d'une trousse de secours, de quoi s'hydrater ou s'alimenter.							
	Utiliser du matériel performant.							
Aisance ou intervention aquatique	Juger si un site de pratique nécessite la mise en place d'une sécurité particulière.							
	Rejoindre le bord dans des conditions de pratique agitées (vent de côté ou de face).							
Communication	Informar les pratiquant.es des conditions de navigation de son site de pratique.							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE								
Habilités tactiques et stratégiques	Etablir une stratégie globale en fonction des conditions du jour (état de forme, technique, concurrence, éléments extérieurs).							
	S'économiser en prenant les bumps les plus formés.							
	Drafter avant un virage.							
	Comprendre, analyser et identifier les stratégies de courses.							
	Savoir quand distancer l'adversaire (virages et sprints).							
	Gérer son effort jusqu'à la ligne d'arrivée.							
	Exploiter les éléments pour naviguer de manière économique (Downwind, surf).							



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore
Patrimoine et réglementation

Choisir un programme de navigation adapté :
- à la configuration du site en utilisant les outils cartographiques
- aux informations météo issues de différentes sources.

Comprendre la dynamique des plans d'eau : stratification des températures, atterrissement.

Comprendre les principes de répartition de la faune et de la flore pour identifier des zones d'accès à l'eau.

Identifier les aires et espèces protégées à l'échelle du bassin versant.

Réaliser et analyser un relevé caractérisant la qualité de l'eau.

Prendre en compte le phénomène d'espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.

Comprendre le rôle des collectivités et de l'état dans l'exercice de la police de navigation.

Identifier les acteurs de la gestion de l'eau, des milieux, des Espaces Sites et itinéraires nautiques du bassin versant.

Choisir son matériel en fonction de son impact environnement.

A l'issue d'une sortie ou d'une séance, évaluer son impact sur l'environnement.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :