OCEAN RACING

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S							
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune.	Être autonome en termes de stabilité et de manœuvre mais dépend de l'encadrement sur la navigation en down wind et de la prise de repères. Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau régional. Savoir naviguer en groupe. Savoir consulter la météo.	Naviguer dans des conditions de vent force 3 Beaufort et/ou mer belle (avec une houle jusqu'à 0,5m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur.								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Savoir régler son matériel de navigation (cale-pied, gouvernail, leash, ama, iatos), utiliser son téléphone sous pochette étanche et économiser de la batterie.									
	S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la règlementation en vigueur et du règlement fédéral.									
	Connaître la procédure d'utilisation du feu à main ou d'un moyen lumineux et savoir dans quelles conditions le déclencher.									
	Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement sur son site de navigation.									
Aisance ou intervention aquatique	Récupérer son matériel et remonter seul sur son Surfski ou son Outrigger Canoe (OC).									
	Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.									
	Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).									
	Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.									
	Naviguer avec le gouvernail bloqué en position centrale.									
	Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) et déclencher des secours en étant dans l'eau.									
	Avoir des notions sur la procédure de percussion du feu à main.									

OCEAN RACING

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ SÉCURITÉ									
Communication	Connaître le vocabulaire spécifique mer.								
	Se faire entendre (sifflet) et se faire voir (habillement, pagaie).								
	Connaître les signes de communication non verbale de son groupe (arrêt, regroupement, directionnel) et de demande d'assistance.								
	Retenir les informations du cadre : consignes entre chaque arrêt (cap/temps de pratique) consignes en cas de problème (perte du groupe, bris de matériel).								
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habilités tactiques et stratégiques	Repérer la direction et la force du vent et de la houle qu'il engendre.								
	Se repérer dans un groupe de navigation et s'arrêter lors des points de rassemblement convenus avec le.la cadre.								
	Planifier une course de 5 à 10 km dans son tracé (point de repérage du tracé, amer sur les principaux caps) et la gestion de son effort.								
Habilités techniques et motrices	Surfer sur une houle primaire et de manière linéaire.								
	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0,3 à 0,5 m maximum) en contrôlant sa direction.								
	Maîtriser la technique d'une arrivée en shore break de 0,2 m en retirant son leash au bon moment.								
	Commencer à acquérir la technique du pédalier (il reste des sollicitations parasites).								
	Maîtriser la stabilité sur le plat et lors de virages en conservant la pagaie hors de l'eau, sur des surfs simples et linéaires.								
	Créer l'amplitude du geste par l'allonge du bras.								
	Transmettre l'appui par les chaînes musculaires du haut du corps pour faire avancer le surfski ou l'OC.								
	Surfer en bas de vague sur des pentes moyennes et linéaires.								
Habiletés mentales	S'engager sur un site océanique et garder sa lucidité à l'entraînement comme en compétition.								
	Mémoriser les consignes et savoir les respecter avant, pendant et après la séance.								

OCEAN RACING

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Culture sportive	Citer les différences entre les embarcations en mer (Océan racing, Surf ski, Va'a).								
	Connaître les différentes formes et leur niveau de stabilité (avantages et inconvénients des coques rondes et des coques plates, longueurs de bateau).								
	Connaître les équipements liés à la sécurité et à la pratique de l'ocean racing en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité, moyen de communication, de repérage et tenue de pratique).								
	Proposer des protocoles d'échauffement et de récupération adaptés à la pratique de l'ocean racing.								
	Connaître l'histoire et les origines du surf ski et de l'outrigger.								
	Connaître les différentes filières énergétiques et leurs caractéristiques générales.								
	Connaître des champions ou des figures internationales de la discipline.								
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT									
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.								
	Décrire son site de pratique et identifier les élément-clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.								
	Observer les paramètres de la marée et son influence en cas de présence sur le site de pratique.								
	Se familiariser avec un bulletin météo rivage.								
	Identifier la direction du vent, de la houle, des courants.								
	Utiliser les directions cardinales.								
	Gérer ses déchets.								
	VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :