







# RANDO



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 jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune.	Est dépendant.e de l'encadrement. Participe à une balade d'une journée (5 à 6h) en tant qu'équipier d'un canoë ou d'un kayak en biplace ou en monoplace.	Eau calme et rivières pouvant présenter quelques passages de classe II, sur des sorties en randonnée à la journée (5 à 6 heures).  L'évaluation peut se faire dans différents types d'embarcations : kayak monoplace ou biplace, canoë monoplace ou biplace déponté ou ponté.							
<b>CAPACITÉ SÉCURITÉ</b>									
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir un bateau et une pagaie adaptés à sa taille et à son niveau de pratique.								
	Transporter son matériel de navigation avec de l'aide extérieure et sous les conseils de l'encadrant.								
	Régler ses calages et sa pagaie.								
	Charger son embarcation en équilibrant les charges.								
	Adapter sa tenue de navigation aux conditions de navigation.								
Aisance ou intervention aquatique	Maîtriser la technique de nage active pour rejoindre le bord en cas de dessalage.								
	En cas de dessalage, réembarquer en eau profonde avec une aide								
	Débarquer dans des zones inconfortables : contre haut, branches, terrain glissant...								
	Participer à la prise en charge d'un pagayeur tombé à l'eau.								
	Réaliser des appuis en poussée pour éviter un dessalage.								
	Dessaler volontairement et récupérer son matériel.								
Communication	Appliquer les consignes de son équipier et de l'encadrant.								
	Comprendre le vocabulaire spécifique à l'activité.								

Communication	Connaître les principaux signes de communication (s'arrêter, tout va bien, arrêt d'urgence, regroupement, se diriger à droite, à gauche...).								
   									
		INITIALES DES PRATIQUANT.ES							
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>									
Culture sportive	Avoir des notions sur les principes d'échauffement.								
	Connaître les avantages et inconvénients d'utiliser le kayak ou le canoë pour la randonnée.								
	Connaître l'histoire et l'origine de l'activité canoë kayak.								
	Avoir des notions sur les principes d'alimentation et hydratation lors d'efforts longs.								
	Identifier et nommer les équipements indispensables à la pratique du canoë et du kayak en randonnée eau calme.								
Habilités tactiques et stratégiques	Repérer les points de départs et d'arrivée dans le paysage								
	Naviguer en groupe.								
	Appliquer les consignes de gestion de l'effort et d'approvisionnement pour une sortie sur une demi-journée de navigation.								
Habilités techniques et motrices	Adopter une posture tonique dans le bateau sans mouvements de flexions et d'inclinaisons latérales du tronc.								
	Sentir le rôle des membres inférieurs dans la transmission de l'appui.								
	Utiliser la rotation du buste pour pagayer de façon économique.								
	Naviguer sur un canoë ou un kayak non chargé.								
	Utiliser les manoeuvres propulsives pour avancer, tourner, reculer, s'arrêter (propulsion, retro propulsion / dénage, propulsion circulaire, propulsion orientée).								
	Utiliser un appui à l'intérieur du virage pour tourner sans perdre de vitesse.								
	Réaliser ces manoeuvres à droite et à gauche, et en tant qu'équipier avant et arrière.								
	Pagayer loin du bateau sans se déséquilibrer.								
Habilités mentales	Dépasser la peur de se retourner et de nager.								



# RANDO



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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

## 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.

Respecter les zones d'habitat ou les frayères essentielles dans la préservation des écosystèmes locaux.

Respecter les zones de navigation.

Identifier les éléments clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.

Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.

Comprendre le rôle des végétaux dans la qualité de l'eau et dans le maintien des berges.

Gérer ses déchets.


VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :