RIVIÈRE SPORTIVE

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 (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)	Pratiquant.e dépendant de l'encadrement en classe 2. Se déplacer avec efficience dans toutes les directions en rivière de classe 2.	Rivière de classe II								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Utiliser un matériel adapté aux conditions de pratique (tenues, casque, gilet, jupette, bateau, chaussures fermées).									
	Naviguer dans une embarcation pontée avec une pagaie adaptée.									
Aisance ou intervention aquatique	Esquimauter en rivière de classe II.									
	Maîtriser en classe II, les techniques de nage défensive et de nage active ou offensive.									
	Réceptionner une corde en tant que nageur.									
	Récupérer une pagaie à la dérive.									
	Rejoindre le bord à la nage avec son matériel à la fin d'un rapide.									
	En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers et la trajectoire à adopter.									
	Adopter la bonne conduite en cas de passage forcé dans un obstacle situé au-dessus de l'eau.									
	Naviguer en convoi, en respectant une distance de sécurité avec ses partenaires.									
Communication	Comprendre et relayer les signes organisationnels et directionnels indispensables à la navigation en groupe.									
	Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité rivière sportive (boofer, gicler, poser à plat, utiliser la care,...).									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Culture sportive	Expliquer les principes techniques fondamentaux.									
	Connaître l'histoire et les origines des sports de pagaie.									
	Respecter les principes détaillés dans le code du pratiquant.									

RIVIÈRE SPORTIVE

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habilités tactiques et stratégiques	Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies.								
	Appliquer les consignes du cadre et adapter sa navigation en fonction des informations du groupe.								
	Prendre des repères visuels (depuis la berge et sur l'eau) afin de réaliser, adapter ou corriger une trajectoire.								
Habilités techniques et motrices	Naviguer avec aisance et placer ses appuis de manière pertinente.								
	Gérer l'équilibre de l'embarcation et évoluer dans toutes les directions selon des trajectoires choisies (bac, reprise, arrêt dans des contres sur les deux berges et derrière un rocher en milieu de courant, remonte une veine d'eau).								
	Pagayer efficacement pour se diriger en marche avant, en marche arrière et tourner rapidement.								
	Réaliser un départ à l'américaine.								
	Utiliser les appuis des jambes, dissocier le haut et le bas du corps.								
	Se propulser pagaie verticale, dans l'axe du bateau en mobilisant les muscles dorsaux et le gainage.								
	Se rétablir en cas de déséquilibre en créant un appui dur dans l'eau.								
Habiletés mentales	Contrôler la peur de se retourner, déjuper et nager en classe II.								

RIVIÈRE SPORTIVE

		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 élément clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.								
	Connaitre et identifier différents mouvements d'eau.								
	Observer les phénomènes de l'eau vive.								
	Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.								
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport aux écoulements, au maintien des berges et à la qualité de l'eau.								
	Gérer ses déchets								
	VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :