

**En bateau manoeuvrier (M) et directeur (D)**

Sur une zone calme : plan d'eau calme, piscine, canal...

		Noms		Prénoms															
		(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)	(M)	(D)
<b>TECHNIQUE</b>																			
<b>Direction</b>	Naviguer avec vitesse sur des parcours différents																		
	Etre à l'écoute du milieu et des autres pour construire une trajectoire ou être synchronisé																		
	Utiliser les champs de forces et le relief pour maintenir une glisse du bateau																		
	Améliorer la réactivité et la radicalité des changements de direction																		
	Prendre la vague d'un autre bateau																		
	Evoluer et dribbler avec un ballon dans un espace déterminé																		
<b>Propulsion Transmission</b>	Chercher à créer un point fixe avec sa pale dans l'eau afin d'optimiser sa propulsion																		
	Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion																		
	Explorer les incidences de la pale pour construire une trajectoire																		
	Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire																		
	Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu																		
	Utiliser le corps comme chaîne de transmission de l'appui																		
	Gérer un effort long et continu																		
	Naviguer en maintenant un allure régulière et soutenue																		
<b>Equilibration</b>	Gérer des changements de rythmes par une alternance de phases actives et de récupération																		
	Passer d'un appui équilibrateur à un appui équilibrateur/propulsif																		
	Se stabiliser à l'arrêt avec un bateau directeur instable																		
	Dissocier les actions du haut et du bas du corps sur des gîtes d'amplitude variées																		
<b>SÉCURITÉ</b>																			
<b>Vis-à-vis de soi</b>	Esquimauter avec un bateau manoeuvrier																		
	Réembarquer sans revenir au bord en eau profonde																		
	Vider son bateau avec une aide en eau profonde																		
<b>Vis-à-vis des autres</b>	Récupérer un bateau en le poussant au bord avec son embarcation																		
	Aider un nageur à revenir au bord																		
	Aider à vider le bateau d'un dessalé en eau profonde																		
<b>Vis-à-vis du milieu</b>	Repérer les dangers et les zones abritées du vent																		
	Apprécier les conditions difficiles et les adapter dans sa navigation																		
	Connaître les indicateurs de niveau d'eau																		
	Connaître les différents balisages et la signalétique fédérale																		
<b>ENVIRONNEMENT</b>																			
<b>Facteurs physiques</b>	Comprendre les phénomènes de la turbidité de l'eau et d'eutrophisation																		
<b>Faune</b>	Connaître quelques traits d'adaptation de la faune à la vie aquatique dans l'eau																		
<b>Flore</b>	Connaître le rôle des végétaux																		
<b>Patrimoine</b>	Connaître et identifier les différents aménagements des plans d'eau ou cours d'eau																		
	Connaître les statuts juridiques (cours d'eau domanial ou non domanial et la réglementation des cours d'eau)																		
	Identifier l'impact de son activité sur le milieu																		
	Savoir où trouver des informations sur la qualité de l'eau																		

Le moniteur peut remplir le tableau, à chaque fois qu'une compétence ou une connaissance est acquise lors d'une séance.

Lorsque tu as acquis les compétences et les connaissances ci-dessus et que le moniteur a rempli et signé ton passeport Pagaies Couleurs, tu es apte à te présenter aux tests de la Pagaie Bleue Eau Calme.

Prochaine session Pagaie Bleue Eau Calme, lieu :

le :

/

/