



Pagaies Couleurs

En kayak **K** ou en canoë **C**

Noms  
Prénoms

# Progression des Pagaies Jaunes

## Vers la Pagaie Verte ...

niveau 2

eau calme

### TECHNIQUE

- Je parcours une distance d'au moins 200 mètres à allure régulière
- Je fais un grand virage avec ou sans gouvernail en conservant la vitesse
- J'enchaîne des marches avant, des marches arrière, des virages...
- Je vais droit en marche arrière
- Je déplace mon bateau latéralement sur 5 mètres
- Je pagaie verticalement pour accélérer ou aller vite
- Je dirige le canoë sans le freiner (écart arrière ou col de cygne)

	K	C	K	C	K	C	K	C	K	C	K	C

### SECURITE

- Je récupère, en pleine eau, une pagaie qui flotte
- Je m'équilibre avec ma pagaie en réalisant des appuis en suspension et en poussée
- En cas de dessalage, je reviens seul au bord avec mon matériel
- Je connais les dangers éventuels de mon site et de la rivière (barrage à rappel)
- Je remonte dans mon embarcation en m'appuyant sur une autre embarcation après avoir vidé celle-ci
- Après un retournement volontaire, je reste dans mon embarcation et je me redresse avec une aide extérieure ou un appui extérieur


### ENVIRONNEMENT

- Je connais le fonctionnement du cycle de l'eau
- Je connais la notion de chaîne et de régime alimentaire
- Je repère une dégradation de mon site de pratique


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 Verte eau calme.

Le ou les moniteurs doivent signer sur le tableau, à chaque fois qu'un acquis ou une connaissance est obtenu lors d'une séance.

Prochaine session Pagaie Verte eau calme au club, le / /



DES VALEURS QUI NOUS RASSEMBLENT