



Pagaies Couleurs

Progression des Pagaies Jaunes

Vers la Pagaie Verte ...

niveau 2

eau vive

En kayak **K** ou en canoë **C**

Noms
Prénoms

TECHNIQUE

- Je suis capable d'aller plus ou moins vite que le courant
- J'évite des obstacles simples
- Je pagaie verticalement pour accélérer ou aller vite
- Je remonte un courant lisse
- Je rentre et je sors du courant
- Je traverse la rivière dans un courant lisse sans perdre du terrain (le bac)
- Je me maintiens face au courant
- Je connais les effets du courant sur mon embarcation et je sais gérer
- Je dirige le canoë sans le freiner (écart arrière ou col de cygne)

SECURITE

- Je récupère une pagaie dans le courant
- 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 nage en position de sécurité pieds en avant dans les rapides
- Je connais les principaux dangers de la rivière (drossage, rappel)
- Après un retournement volontaire, je reste dans mon embarcation et je me redresse avec une aide ou un appui extérieur
- J'utilise des réchappes lors d'une petite cravate

ENVIRONNEMENT

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

	K		C		K		C		K		C		K		C		K		C	
Je suis capable d'aller plus ou moins vite que le courant																				
J'évite des obstacles simples																				
Je pagaie verticalement pour accélérer ou aller vite																				
Je remonte un courant lisse																				
Je rentre et je sors du courant																				
Je traverse la rivière dans un courant lisse sans perdre du terrain (le bac)																				
Je me maintiens face au courant																				
Je connais les effets du courant sur mon embarcation et je sais gérer																				
Je dirige le canoë sans le freiner (écart arrière ou col de cygne)																				
Je récupère une pagaie dans le courant																				
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 nage en position de sécurité pieds en avant dans les rapides																				
Je connais les principaux dangers de la rivière (drossage, rappel)																				
Après un retournement volontaire, je reste dans mon embarcation et je me redresse avec une aide ou un appui extérieur																				
J'utilise des réchappes lors d'une petite cravate																				
Je connais le fonctionnement du cycle d'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 vive.

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 vive au club, le / /



DES VALEURS QUI NOUS RASSEMBLENT