PAGAIE V M:Mise en page 1 03/12/09 12:49 Page1

Progression des Pagaies Jaunes

Pagaies Couleurs

Vers la Pagaie Verte ... niveau 2

mer

En kayak (K) **et / ou en** (P)

Noms
Prénoms

TECHNIQUE	P	K	P	K	P	K	P	K	P	K	P	K	P	K
Après un départ de plage, je définis puis suis un cap à allure rapide et régulière														
Je navigue sous toutes les allures (vent arrière, vent latéral,…)														
J'utilise la gîte dans les virages pour maintenir mon équilibre														
Je pagaie verticalement pour accélérer ou aller vite														
Je vais droit en marche arrière														
Je surfe en vague en revenant vers la côte														
Je déplace mon bateau latéralement														
Je dirige le canoë sans le freiner (écart arrière ou col de cygne)		K		K		K		K		K		K		K
SECURITE	P ou K		P ou K		P ou K		P ou K		P ou K		P ou K		P ou K	
Je m'équilibre avec ma pagaie en réalisant des appuis en suspension et en poussée														
Après un retournement volontaire, je reste dans mon embarcation et je me redresse avec une aide extérieure ou un appui extérieur														
Je connais les dangers éventuels de mon site et de la mer														
Je vide mon embarcation en eau profonde avec une autre personne														
Je remonte dans mon embarcation en m'appuyant sur une autre embarcation après avoir vidé celle-ci														
Je récupère du matériel dérivant														
ENVIRONNEMENT														
Je reconnais les aménagements réalisés par l'homme sur un site de pratique														
Je sais d'où vient le vent et où je serai à l'abri														
Je connais des modes d'adaptation de la faune et de la flore au vent et aux marées														

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 mer.

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 mer** au club, le / /

MAIF ASSUREUR MILITANT

fédération française de canoë-kayak

EDF CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

DES VALEURS QUI NOUS RASSEMBLENT

Copyright : FFCK - Conception Adeline DE OLIVEIRA et Jean-Pierre LATIMIER (CRCK Lorraine)