ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband
CH – 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
WEBSEITE swisscanoe.ch

Paddle Level 1 Kayak/Canoë

Des descriptions plus précises de chaque point sont disponibles dans le document "Contenu pédagogique".

		Pagayeur* / examinateur*	P	E
Exigences de base				
Santé sportive	Je suis en bonne santé et en assez bonne forme physique pour le niveau à atteindre.			
Condition physique	Ma condition physique est suffisante pour une heure de navigation sur le lac ou jusqu'à l'eau calme 2.			
Cours d'eau	Je peux montrer tous les éléments techniques en eau libre (pas en piscine couverte)			
Préparation				
Choix de l'équipement	Je connais les différents types de bateaux et d'équipements et je peux les préparer en toute sécurité pour la navigation en fonction des conditions météorologiques et de l'état de l'eau.			
Entretien et contrôle	Après l'avoir utilisé, je sais clairement comment entretenir mon équipement sportif et ce à quoi je dois faire attention lorsque je le contrôle.			
Jupe	Je sais utiliser la jupe en toute sécurité (kayak uniquement).			
Planification des sorties	Avec des instructions, je peux planifier moi-même de petites randonnées et je connais différentes sources d'information.			
Transport	Je maîtrise les techniques de base du transport de l'équipement vers et depuis les cours d'eau. En soulevant et en portant mon kayak, j'utilise des techniques respectueuses de ma santé.			
Sécuriser	Après une sortie, je sais sécuriser et/ou ranger correctement mon équipement de sport à pagaie.			
Technique				
Conduire en ligne droite et s'arrêter	Je peux parcourir une distance de 50 m sans sortir de mon mouvement vers l'avant. Je déclenche les changements de direction et les arrêts avec des coups efficaces.			
Pagayer en arrière et s'arrêter	Je peux pagayer en arrière sur une distance de 25 mètres. Je déclenche les changements de direction et les arrêts avec des coups efficaces.			
Déplacement latéral	Je sais déplacer latéralement mon embarcation avec ma pagaie et je sais comment positionner mon corps pour cela.			
Ciculaire et écart	Je peux faire tourner mon embarcation dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse à l'aide de circulaires et d'écarts. Pour cela, je fais une rotation du haut du corps et j'utilise la force de mon tronc et de mes jambes.			
Réaliser un 8	En réalisant un 8 sur l'eau, je peux montrer que je maîtrise le coup de pagaie de base, les circulaires et les écarts.			
Technique du gouvernail	Je peux utiliser la technique du gouvernail arrière pendant que mon bateau avance vers l'avant, celui-ci reste en ligne droite.			

Appui avec la pagaie	Si j'ai incliné mon bateau au maximum, je peux le ramener en position de base (à plat) avec un appui profond sur la pagaie.		
Avancé sur la tranche (le dahu)	Je suis capable de mettre mon bateau sur la tranche alors que je suis en mouvement et de continuer à pagayer pendant au moins 4 coups de pagaie sans que me retourner.		

Sécurité			
Reconnaître les dangers et en tenir compte	Je peux décrire les dangers potentiels lors de la planification d'une sortie. Les dangers potentiels sont pris en compte dans la planification de mon itinéraire.		
Port d'un gilet de sauvetage	Je porte toujours un gilet de sauvetage conforme aux normes. Il me permet de sortir de l'eau en cas de perte de connaissance.		
Natation	Je peux nager 100 m sans aide à la natation.		
Sauvetage et récupération	En cas de chavirage, je suis capable d'effectuer un auto-sauvetage. Je sors sans précipitation de mon bateau et ramène mon matériel en toute sécurité sur la rive. Là, je sais comment remettre mon engin de sport à pagaie en état de marche.		

Environnement			
Aspects juridiques et règles de base du pagayage respectueux de la nature	Je connais les règles de base de la pratique du canoë-kayak et je me comporte en conséquence.		
Embarquement et débarquement	Je suis capable d'accoster et de débarquer en fonction de la situation, sans que mon matériel ou la rive ne subisse de dommages.		

Commentaires

	Pagayeur / Pagayeuse	**Examinateur**
Numéro SKV (si disponible)		
Nom		
Prénom		
Date/Signature		