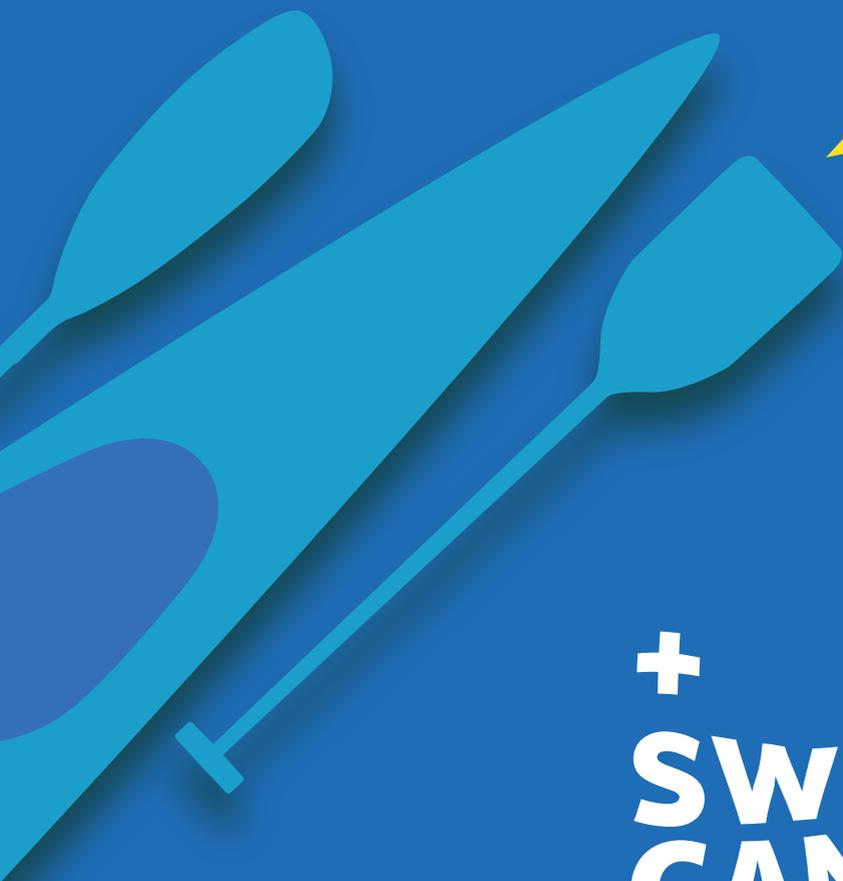




paddle
STARS



**+
SWISS
CANOE**

paddleSTARS Suisse

paddleSTARS Suisse est un guide didactique de Swiss Canoe qui donne aux moniteurs-rices J+S du canoë-kayak en Suisse un point de référence sur la manière de mettre en place la formation polyvalente de canoë-kayak dans les clubs.

paddleSTARS est un concept à quatre niveaux qui combine les exigences des sports de loisirs, des compétences de toutes les disciplines de compétition ainsi que du tourisme. Après une formation selon les directives de paddleSTARS, les jeunes pagayeur·euse·s sont prêt·e·s à faire la transition de l'apprenti·e vers la moniteur·rice J+S ou de poursuivre le sport au niveau 3 du Paddle Level – canoë-kayak d'eaux vives et de randonnée. paddleSTARS est basé sur le système de compétence du Paddle Level de Swiss Canoe.

Impression

Editeur :
Fédération suisse de canoë - Swiss Canoe
8000 Zurich
Tél : 043 222 40 77

La réimpression complète ou partielle ou toute autre publication est autorisée à des fins non commerciales uniquement, à condition que la source (Swiss Canoe) soit mentionnée. Veuillez fournir des copies ou des détails sur les sources.



Technique de base

Embarquement et débarquement

- L'embarquement et le débarquement sont réalisés de manière autonome

Coup de pagaie de base

- Payer en ligne droite avec des corrections de trajectoire précises
- Posture verticale
- Guidage de la pagaie parallèle au bateau
- Payer en arrière sur une courte distance
- Arrêt contrôlé

Payer précisément

- Réaliser un 8 sur l'eau en bateau avec utilisation précise des coups de pagaie

Conduite

- Prémisses du déplacement latéral
- Circulaire en avant et en arrière avec rotation visible du haut du corps

Support de pagaie

- S'appuyer sur la pagaie

Gîte

- Maintenir le bateau stable sur une gîte pendant plusieurs coups de pagaie



Expérience

Touring

- Au moins une navigation en dehors de la zone habituelle d'entraînement

Leçons

- Participation à au moins 6 leçons de Canoë-Kayak

Compétition

- Participation à une course de Canoë-Kayak





Sécurité

Identification des risques

- Reconnaître et comprendre les dangers potentiels
- Identifier et expliquer les zones de danger potentiel dans la zone d'entraînement habituelle.

Nager

- Contrôle de sécurité aquatique (CSA) passé et réussi

Jupes

- Premières expériences avec une jupe

Se retourner

- Sortir sous l'eau sans précipitation
- Embarquement en eau profonde directement dans le kayak

Esquimautage

- Se renverser et se retourner (à l'aide du bord, d'une pointe de bateau ou d'une personne)



Polyvalence

Embarcations

- Première expérience en bateaux longs, Canoës, ou SUPs

Disciplines

- Les jeux de ballon et franchir des distances plus longues font partie de l'entraînement



Technique de base

Embarquement et débarquement

- Embarquement correct en fonction du vent, du courant et du type de jetée ou de rive

Coup de pagaie de base

- Maintenir le bateau sur une ligne à une vitesse constante, en avant et en arrière
- Approche de la rotation du haut du corps évidente
- La pagaie est immergée à l'avant et la phase de traction dure jusqu'au niveau des hanches
- Arrêter le bateau avec 4 coups de pagaie

Pagayer précisément

- Réaliser un 8 sur l'eau en bateau en marche avant en utilisant des coups circulaires et appels avec une pagaie double et une pagaie canoë.

Conduite

- Maîtrise du déplacement latéral en kayak
- Maîtrise l'écart arrière
- Les premiers essais de l'appel d'incidence à (sur l'avant)

Support de pagaie

- S'appuyer sur la face intérieure de la pagaie ainsi que l'extérieure

Gîte

- Réaliser un 8 sur l'eau avec utilisation de la gîte intérieure et extérieure

paddleSTARS 2 ★★



Eau vive

Traversée

- Traversée d'un courant léger

Contre-courant

- Tenue de gîte correcte, choix correct de l'angle et de la vitesse lors de l'entrée et de la sortie du contre-courant



Expérience

Touring

- Au moins 2 sorties en Canoë-Kayak, dont au moins 1 en eau vive

Leçons

- Au moins une année complète d'expérience en matière de pratique avec une pagaie

Stage

- Participation à au moins un camp de Canoë-Kayak

Compétition

- Participation à au moins une Compétition du calendrier de Swiss Canoe



Sécurité

Identification des risques

- Connaissances de base sur les dangers principaux
- Anticiper et s'adapter aux dangers potentiels

Nager

- Nager 200 m sans aide à la flottabilité en eau libre

Jupes

- Savoir mettre sa Jupe

Se retourner

- Sortir sous l'eau sans se précipiter avec une jupe
- Préparer le matériel pour le sauvetage externe après la sortie du bateau
- Amener tout le matériel au bord avec du soutien
- Remorquage d'un-e nageur·euse sur une courte distance en eau plate
- Embarquement en eau profonde directement dans le kayak à l'aide de la pagaie

Esquimautage

- Esquimautage des deux côtés avec une planche de natation



Polyvalence

Embarcations

- Expérience en canoës, SUP et bateaux à équipage
- Expérience dans divers bateaux longs et courts

Disciplines

- Des variations simplifiées de polo font partie des leçons
- Expérience des variantes simplifiées de slalom
- Les relais font partie des leçons





Technique de base

Embarquement et débarquement

- L'entrée et la sortie du bateau sont sûres et efficaces

Coup de pagaie de base

- Le coup de pagaie de base est efficace dans tous les types de bateaux
- Rotation du haut du corps et utilisation des jambes visibles
- Arrêt ciblé

Pagayer précisément

- Pagayer avec précision lors de la réalisation d'un 8 sur l'eau uniquement avec des coups de pagaie avant.

Conduite

- Le bateau peut être déplacé latéralement en utilisant différentes techniques
- Utilisation de l'appel à l'arrière et à l'avant
- Tourner autour de 3 bouées avec un système de pilotage

Support de pagaie

- Utilisation sûre des différents supports de pagaie dans des conditions difficiles

Gîte

- Mouvement stable et calme du bateau





Eau vive

- Traversée** • Traversée en eau vive classe I
- Contre-courant** • Entrée et sortie en toute sécurité dans divers contre-courants
- Trajectoire** • Reconnaissance et utilisation des courants en eau vive classe I



Expérience

- Touring** • Au moins 4 sorties sur 3 rivières ou lacs différents. Au moins l'un d'entre eux en eau vive classe I et une sortie de distance dans un bateau long
- Leçons** • Expérience en matière de feed-back technique
- Stage** • Participation à au moins 1 autre Stage de Canoë-Kayak
- Compétition** • Participation à au moins 2 compétitions supplémentaires de Canoë-Kayak dans 1 discipline en bateau court et 1 discipline en bateau long du calendrier de Swiss Canoe



Sécurité

Identification des risques

- Reconnaître les formes de courant dangereuses et les perspectives météorologiques
- Savoir anticiper et s'adapter aux situations potentiellement dangereuses et aux facteurs d'influence (eau et environnement, matériel et personnel)

Nager

- Nage active en eau vive classe I

Se retourner

- Sortir sous l'eau dans le courant
- Vider le bateau seul
- Application des techniques de sauvetage depuis le kayak et le bord

Esquimautage

- 3 Esquimautages successifs rapides
- Esquimautages non préparés sur les eaux naturelles

Lancer / Corde de sécurité

- Lancement précis de la corde sur une distance de 10 m



Polyvalence

Disciplines

- Utilisation expérimentée des formes de bateaux les plus courantes
- Match de polo sur le terrain de polo
- Course de slalom sur un parcours de slalom
- Pilotage contrôlé dans un bateau de descente
- Sortie dans un bateau de course en ligne



Technique de base

Embarquement et débarquement

- Identifier et utiliser de manière autonome les points d'entrée et de sortie appropriés

Coup de pagaie de base

- Coup de pagaie de base efficace dans tous les types de bateaux et sur l'eau vive
- Appliquer différentes techniques de pagaie

Conduite

- Appliquer l'appel à l'arrière et à l'avant dans l'eau vive



Eau vive

Traversée

- Traversée en eau vive classe II
- Franchir une petite vague au milieu d'une traversée

Contre-courant

- Changement de gîte en douceur
- Variations des entrées et des sorties

Trajectoire

- Anticiper et utiliser les courants ainsi que les contre-courants et les vagues en eau vive en classe II



Expérience

Touring

- Au moins une sortie supplémentaire en eau vive classe II
- Au moins une sortie autonome en Canoë-Kayak

Leçons

- Premières expériences en tant que moniteur-riche assistant-e



Sécurité

Identification des risques

- Identification précoce de dangers en eau vive classe II et prise de mesures appropriées
- Connaître les signaux d'alerte de tempête sur le lac et agir en conséquence
- Connaître les règles de priorité sur l'eau concernant les bateaux à moteur, à voile et de course

Nager

- Nage active en eau vive classe II

Se retourner

- Autosauvetage en eau vive classe I
- Récupération d'un bateau en eau vive classe II
- En eau profonde, guider et aider le-la nageur-euse à vider le bateau et à réembarquer

Esquimautage

- 3 Esquimautage sûr et fiable en cas de retournement

Lancer / Corde de sécurité

- Lancement précis de la corde pour une personne nageant en eau vive classe II



Polyvalence

Disciplines

- 1'000 m dans un bateau de course en ligne





www.swisscanoe.ch