

Paddle Level 1 SUP

Des descriptions plus détaillées de chaque point sont disponibles dans le document "Contenu d'apprentissage".

Pagayer* / examinateur*

P	E
---	---

Exigences de base		P	E
Santé sportive	Je suis en bonne santé et suffisamment en forme physiquement pour le niveau à remplir.		
Condition physique	Ma condition physique est suffisante pour une heure de navigation en eau calme 1 ou 2 ou sur le lac.		
Préparation			
Vêtements et équipement	Mes vêtements et ma protection contre les intempéries sont adaptés à la température de l'eau et à la randonnée prévue, et pas exclusivement à la température de l'air. Je porte toujours un gilet de sauvetage.		
Sélection du matériel : Planche & pagaie	Je connais le type et la taille de la planche adaptée à ma randonnée et je sais comment régler la longueur de ma pagaie.		
Entretien et contrôle	Après l'avoir utilisé, je sais comment entretenir mon SUP et ce à quoi je dois faire attention lors du contrôle, en particulier pour les planches gonflables.		
Planification de la randonnée	Je connais les principes de la planification des tournées et je sais à quoi je dois faire attention.		
Transport	Je maîtrise les techniques de base du transport de l'équipement vers et depuis les plans d'eau, ainsi que le port de la planche et de la pagaie sans danger pour la santé.		
Technique			
Pagayer couché & à genoux	Je sais pagayer couché et comment placer ma pagaie. Je sais pagayer à genoux avec ou sans pagaie et je sais quand il est judicieux d'utiliser cette technique.		
Équilibre	Je peux me déplacer debout sur la planche à petits pas et je trouve la position d'appui optimale (trim correct de la planche).		
Rotation de la planche à l'arrêt	Je peux faire pivoter ma planche de 360° dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse. Coups de pagaie appliqués: "Sweep Stroke" et "Extended Sweep".		
Pagayer vers l'avant	Je peux parcourir une distance de 50 m jusqu'à un point défini sans sortir du mouvement vers l'avant (sans coup de revers). J'amorce les arrêts par un "stop stroke".		
«Forward Stroke»	Je connais les différentes phases du "Forward stroke", je sais utiliser les phases "Catch*" et "Power" et je termine le coup de pagaie au talon. Je sais que la pagaie est "ancrée" dans l'eau et que la planche glisse le long de la pagaie.		
Pagayer en arrière et s'arrêter	Je peux pagayer en arrière sur une distance d'au moins une longueur de planche. J'amorce l'arrêt avec un "forward stroke" efficace.		

Pagayer un 8	En pagayant un 8, je peux montrer que je suis capable de diriger ma planche en toute sécurité depuis le bord. Pour ce faire, j'utilise les coups de pagaie mentionnés au point Rotation de la planche.		
Apuis et chutes	Je peux utiliser ma pagaie comme aide à l'équilibre et profiter de la résistance de l'eau en pagayant pour mieux rester en équilibre. En cas de chute, je sais comment me comporter.		

Sécurité

Gilet de sauvetage / PFD	Je porte toujours un gilet de sauvetage adapté, conforme aux normes, et je sais à quoi je dois faire attention lorsque je le porte.		
Natation	Je peux nager 100 mètres sans aide à la natation.		
Utilisation d'un leash	Je connais l'utilisation correcte d'un leash et je sais quand et comment utiliser quel type de leash.		
Dangers sur l'eau	Je peux identifier à temps les dangers potentiels (comme la météo, le vent, la température de l'eau, le trafic maritime, les courants) pendant une excursion.		
Auto-sauvetage	Après une chute, je suis capable d'effectuer un auto-sauvetage. Je garde le contrôle de la pagaie, je nage vers la planche et je peux me mettre en position de base et remonter seul. Je connais la technique du board flip pour retourner ma planche si nécessaire.		
Sauvetage de tiers	Je peux assister à un sauvetage par un tiers et je sais comment me comporter.		

Environnement

Aspects juridiques et règles de base pour pagayer en respectant la nature	Je connais les règles de base du pagayage et me comporte en conséquence. En outre, je connais les principales règles de navigation (zones protégées, interdictions de circuler, règles de priorité et avis de tempête) et je peux les reproduire de manière autonome.		
Mise à l'eau et sortie de l'eau	Je peux mettre à l'eau et sortir de l'eau en toute sécurité à différents endroits (plage, port, jetée, etc.). Je connais la règle 3:1 : au moins 3 m de distance par rapport à la rive et une profondeur d'eau minimale de 1 m avant de me lever. J'évite d'endommager mon matériel et de laisser des traces sur la rive.		
Fiche technique de la VKS	J'ai reçu la fiche SUP de la VKS et je connais son contenu.		

Commentaires

--

	Pagayer / pagayeuse	Examineur
Numéro SKV (le cas échéant)		
Nom		
Prénom		
Date/signature		