

# Paddle Level

Compétence – Développement - Système

Contenu pédagogique niveau 1

SUP

Selon les normes de l'Euro Paddle Pass

21 Février 2020

## Impressum

Herausgeber:  
Schweizerischer Kanu-Verband SKV  
8000 Zürich  
Tel: 043 222 40 77  
E-Mail: paddlelevel@swisscanoe.ch

La reproduction totale ou partielle ou toute autre publication n'est autorisée qu'à des fins non commerciales et avec mention de la source (Fédération suisse de canoë). Les réactions et la collaboration à ce document sont souhaitées. In diesem Par souci de simplification, seule la forme masculine est utilisée dans ce texte. La forme féminine est bien entendu toujours incluse.

## Sens et objectif du document

Ce document définit les compétences et les connaissances requises pour le Paddle Level 1 SUP. Il définit les thèmes, précise ce que l'on entend par là et indique la qualité avec laquelle les différents éléments doivent être présentés.

## Informations générales

Les thèmes sont répartis en 5 groupes pour une meilleure vue d'ensemble :

Exigences de base	Expériences et conditions de base requises pour réussir l'évaluation, comme par exemple l'expérience dans le domaine aquatique.
Préparation	Thèmes concernant la préparation de la sortie, le matériel ou la manipulation du matériel.
Technique	Thèmes concernant la technique de pagaie et des embarcations.
Sécurité	Thèmes concernant les techniques d'auto-sauvetage et de sauvetage de tiers ainsi que la sécurité générale, en particulier les thèmes préventifs.
Environnement	Thèmes concernant l'influence des pagayeurs sur l'environnement ou la société, ou les prescriptions normatives.

Les compétences et les connaissances doivent pouvoir être démontrées à différents niveaux et avec une qualité variable. Les 3 niveaux suivants sont utilisés:

Explication de l'aptitude	Explication des connaissances	Qualité
Le contenu de l'enseignement vérifié correspond une fois aux exigences minimales dans des conditions simples.	Connaissances fondamentales	Simple
Le contenu de l'enseignement vérifié peut être consulté à plusieurs reprises avec une qualité constante et dans des conditions modérées.	Connaissances approfondies dans un domaine spécifique	Routine
Le contenu de l'enseignement testé peut être présenté à tout moment au plus haut niveau, même dans des conditions extérieures très exigeantes.	Connaissances élevées des relations et des interdépendances	Démonstration

Un niveau est considéré comme atteint lorsque tous les points énumérés ci-dessous sont présents dans la qualité prescrite.

<b>Paddle Level 1 SUP</b>		<b>Qualité</b>
<b>Conditions de base</b>		
<b>La déclaration sur la santé dans le sport est signée</b>	La déclaration de santé sportive selon le niveau est signée avant l'évaluation/le cours de formation. L'organisateur peut l'adapter.	Sans objet
<b>Condition physique pour de petites sorties guidées</b>	Le candidat est capable de pagayer pendant 1 heure en eau vive 1 ou 2 sans pause prolongée. Cette compétence n'a pas besoin d'être validée séparément, elle est automatiquement couverte par tous les autres points.	Simple
<b>Lac sans vent ni vagues ou jusqu'à eau calme 2</b>	Toutes les compétences aquatiques sont démontrées sur le lac sans vent ni vagues ou jusqu'au niveau calme 2. Le candidat peut pagayer de manière autonome dans la zone riveraine intérieure (150 m) et dans un rayon d'environ 500 m d'un centre / club de SUP.	Sans objet
<b>Formulaire d'évaluation</b>	Les formes d'évaluation sont décrites dans le document "Évaluations".	Sans objet
<b>Préparation</b>		
<b>Choisir des vêtements adaptés</b>	Le candidat porte des vêtements de pagayage adaptés aux conditions météorologiques (p. ex. néoprène / combinaison étanche, etc.) qui lui permettent de rester longtemps dans l'eau. Principe de base : " s'habiller pour l'eau et non pour l'air" (toujours porter un gilet de sauvetage) !	Simple
<b>Choisir sa planche et sa pagaie</b>	Le candidat connaît les principales caractéristiques des planches et est capable de choisir une planche et une pagaie qui lui conviennent et de régler correctement la longueur de la pagaie.	Simple
<b>Entretien et contrôle du matériel</b>	Le candidat connaît l'utilisation correcte des planches de surf et des planches gonflables et sait à quoi il faut faire attention pour ces deux types de planches en particulier.	Simple
<b>Planification d'une activité / d'un tour de SUP</b>	Le candidat peut évaluer dans quelles circonstances il peut pagayer en toute sécurité et sait également dans quelles circonstances il doit immédiatement quitter l'eau et avec quelle technique. Le candidat est capable de planifier lui-même de petites excursions en suivant des instructions. Il s'informe avant la sortie auprès des organismes locaux concernés (station de SUP, club, etc.) et suit leurs recommandations.	Simple
<b>S'entraîner à soulever et à porter une planche avec une pagaie et à la transporter en toute sécurité sur une voiture et une remorque</b>	Le candidat montre qu'il est capable de soulever, de porter et de déposer la planche sans aide, en respectant sa santé et en s'exerçant à protéger le matériel. Il est capable de fixer une planche en toute sécurité sur le toit d'une voiture ou d'une remorque sans l'endommager. Le matériel tel que pagaies, etc. est rangé en toute sécurité.	Simple

<b>Technique</b>		
<b>Mise à l'eau et sortie de l'eau avec la règle 3:1</b>	Le candidat connaît la règle du 3:1 pour la mise à l'eau et la sortie de l'eau : Au moins 3 m de distance par rapport à la rive et une profondeur d'eau minimale de 1 m avant de se lever.	Simple
<b>Pagayer couché &amp; à genoux</b>	Le candidat s'est entraîné à pagayer couché et sait comment s'allonger sur sa pagaie. Il sait pagayer à genoux avec ou sans pagaie et sait quand il est judicieux d'utiliser cette technique.	Simple
<b>Équilibre et lever</b>	Le candidat peut passer de la position à genoux à la position debout et trouve la position optimale (trim de planche correct) sur la planche. Il peut déplacer son poids à petits pas et sait comment se déplacer sur une planche debout ou en mouvement.	Simple
<b>Faire pivoter une planche debout</b>	Le candidat peut faire pivoter sa planche debout à l'aide de deux coups de pagaie, "Sweep Stroke" et "Sweep". "Extended Sweep" de 360° dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.	Simple
<b>Avancer en ligne droite et s'arrêter</b>	Le candidat peut pagayer jusqu'à un point défini (environ 50 m) avec peu de sinuosité, en ligne droite, et s'y arrêter au moyen d'un "stop stroke".	Simple
<b>Points clés du «Forward Stroke»</b>	Le candidat sait que le "forward stroke" est divisé en différentes phases et connaît les points clés : Piquer la pagaie le plus loin possible vers l'avant, la tirer vers l'arrière parallèlement à la planche et la ressortir au niveau des talons. Le candidat sait que la pagaie est "ancrée" dans l'eau et que la planche glisse le long de la pagaie.	Simple
<b>Pagayer en arrière et s'arrêter</b>	Le candidat peut pagayer en arrière sur au moins une longueur de planche au moyen du "backward stroke" et amorce l'arrêt avec un "forward stroke".	Simple
<b>Pagayer un 8</b>	En pagayant un 8, le candidat peut montrer qu'il est capable de diriger sa planche en toute sécurité à partir du mouvement. Pour ce faire, il utilise les coups de pagaie qu'il a pratiqués jusqu'à présent.	Simple
<b>Soutenir et tomber</b>	Le candidat s'est entraîné à tomber de la planche sans danger et sait comment utiliser la pagaie pour éviter une chute ("High Brace").	Simple

<b>Sécurité</b>		
<b>Port du gilet de sauvetage</b>	Le candidat porte toujours un gilet de sauvetage adapté (aide à la flottabilité, flottabilité minimale de 50N, selon la norme SN EN ISO 12402-5 ou SN EN 393). Le gilet de sauvetage est ajusté.	Simple
<b>100m de natation dans un lac ou une piscine couverte</b>	Le candidat peut nager 100 m sans aide à la natation en eau stagnante ou en piscine couverte. Pas de limite de temps.	Simple
<b>Utiliser un leash</b>	Le candidat connaît le maniement correct d'un leash et sait sur quelles eaux quel type de leash est judicieux.	Simple
<b>Prise en compte des dangers lors des excursions ou reconnaissance précoce de ceux-ci</b>	Le candidat connaît les principaux dangers liés aux excursions (température, trafic maritime, courants) et peut les identifier à temps. Le candidat connaît l'influence des changements de temps et agit en conséquence, par exemple lorsque le vent et les vagues se lèvent.	Simple
<b>Auto-sauvetage</b>	Le candidat sait qu'en cas de chute, il doit si possible garder la pagaie en main. Il connaît différentes possibilités de nager avec la pagaie vers la planche et de se remettre seul sur la planche et en position de base. Il sait utiliser le board flip (sans personne) pour retourner la planche si nécessaire.	Simple
<b>Sauvetage par un tiers</b>	Le candidat connaît le sauvetage par des tiers et sait comment se comporter lorsqu'il est secouru.	Simple
<b>Environnement</b>		
<b>Aspects juridiques et règles de base pour pagayer en respectant la nature</b>	Le candidat connaît les règles de base du paddle et se comporte toujours en conséquence. Il doit connaître les points les plus importants. Il connaît les principales règles de navigation (zones protégées, interdictions de circuler, règles de priorité et avis de tempête).	Simple
<b>Mise à l'eau et sortie de l'eau adaptées à la situation</b>	Le candidat montre une mise à l'eau et une sortie de l'eau correctes avec la règle de base 3:1. Par un comportement prudent, il évite les dommages aux rives et au matériel.	Simple
<b>Fiche technique VKS n°6</b>	Le candidat connaît la fiche technique VKS SUP qui contient les principales règles de base du stand up paddle.	Simple