



Fiche d'auto-évaluation pagaie bleue / mer, force III/V

Nom : Prénom :

N°	TECHNIQUE	SECURITE	ENVIRONNEMENT	CULTURE SPORTIVE	Date et Visa cadre
1	Circuit triangulaire dans les vagues avec départ et arrivée de la plage (en bateau directeur) : à l'aise dans des vagues de 40 cm à 1m.				Le / /20
2	Les vagues latérales (en bateau directeur) : tenir pendant deux minutes les vagues latérales d'un coéquipier.				Le / /20
3	Circuit triangulaire en pleine mer aux différentes allures plage (en bateau directeur) : debout, au près et de travers pendant une quinzaine de minutes				Le / /20
4	Naviguer avec aisance dans une zone de surf avec un bateau manœuvrier, juger une prestation : remonter les vagues, surfer dans le lisse ou dans la mousse, conserver une trajectoire, sortir de la vague avec un accrochage (appel latéral), évaluer la prestation d'un pagayeur avec l'aide de l'entraîneur par rapport à son choix de vague et son aisance				Le / /20
5	La main de dieu en bateau directeur : redresser en moins de 30 secondes un dessalé resté bloqué dans son kayak				Le / /20
6	Esqui mautage en bateau directeur ou manœuvrier : en 360° deux essais possibles				Le / /20
7	Faire une récupération en bateau directeur : en moins de deux minutes				Le / /20
8	Nage avec aisance dans les vagues, dessale au surf et rapporte tout son matériel sur la plage				Le / /20
9	Remonte seul dans son embarcation dans une zone de surf :				Le / /20
10	Attacher son bateau sur une remorque ou une galerie avec deux sangles				Le / /20
11	Connaissance facteurs physiques : utilisation aisée d'une carte (azimut, cap, amer) décodage d'un bulletin côtier. Prévisions des mouvements de la houle par rapport à différents obstacles				Le / /20
12	Connaissance faune et flore : cite les principaux étages marins, identifie un mode battu et un mode calme en fonction de la biocénose, cite une adaptation d'un animal aquatique à l'émersion.				Le / /20
13	Connaissance du patrimoine : cite trois indicateurs de pollution et deux sites d'information sur la qualité des eaux				Le / /20
14	Questionnaire sur quelques uns des thèmes suivants : principes de l'entraînement, voies du métabolisme énergétique, échauffement et récupération, prévention des risques et des blessures, nutrition, renforcement musculaire et application des exercices, préparation mentale et connaissance des règlements sportifs.				Le / /20

Une fois validés tous ces items vous obtenez la pagaie bleue mer.