



Fiche d'auto-évaluation pagaie jaune tous milieux

Nom : Prénom :

N°	TECHNIQUE SECURITE ENVIRONNEMENT	Date et Visa cadre
1	Débarquement/Embarquement : bonne utilisation de la pagaie, pas de déséquilibre	Le / /20
2	Ligne droite : garder son embarcation droite sans coups de frein sur une centaine de mètres. Notion d'alignement.	Le / /20
3	S'arrêter : Stopper son embarcation en gardant le cap en 4 dénages maximum	Le / /20
4	Tour complet : effectuer sur place un tour complet en alternant circulaire à l'endroit et circulaire à l'envers. Bonne dissociation bassin buste, bon blocage du poignet, pale active verticale assez éloignée de l'embarcation. Nombre limité de nages et de dénages	Le / /20
5	Reculer : marche arrière sur une dizaine de mètres. Bonne dissociation du buste	Le / /20
6	Le huit : effectuer un huit sans à coups et sans précipitation avec des boucles bien arrondies de cinq mètres de rayon minimum	Le / /20
7	Déplacement latéral	Le / /20
8	Vérifier son équipement + transporter son embarcation :	Le / /20
9	Dessaler et regagner la berge à la nage : pas de panique, pagaie placée dans l'embarcation récupérée par le cadre	Le / /20
10	Vider son bateau sur la berge en protégeant son dos	Le / /20
11	Code du pratiquant : connaître le premier principe du code en terme de sécurité : <i>ne jamais sortir seul</i>	Le / /20
12	Connaissance facteurs physique : citez trois indicateurs de la présence de courant sur votre lieu de pratique	Le / /20
13	Connaissance faune : cite le mode de vie, le lieu et la période de reproduction d'un animal caractéristique de ton lieu de pratique (Le / /20
14	Connaissance flore : cite trois espèces végétales familières de ton site de pratique	Le / /20
15	Connaissance du patrimoine : connaître le premier principe du code du pratiquant en matière d'environnement : <i>ne pas laisser de traces de son passage.</i>	Le / /20

Lorsque tous ces items sont validés vous obtenez la pagaie jaune.