



Fiche d'auto-évaluation pagaie verte / mer, force II

Nom : Prénom :

N°	TECHNIQUE	SECURITE	ENVIRONNEMENT	Date et Visa cadre
1	Ligne droite : atteindre un point en ligne droite au près (ou allure ¾ avant) sans coups de frein ni changement de rythme dans les vagues sur 200 mètres. Notion d'alignement. Même chose au grand largue (ou par vent ¾ arrière) sans refuser le surf.			Le / /20
2	Le huit : avec de la gîte effectuer un huit sans à coups et sans précipitation avec des boucles bien arrondies de cinquante mètres de diamètre.			Le / /20
3	Déplacement latéral aller et retour			Le / /20
4	Reculer : marche arrière sur 25 mètres. Bonne dissociation du buste			Le / /20
5	Passer sa pagaie sous son embarcation.			Le / /20
6	Aller virer une bouée à 150 mètres avec une pagaie simple :			Le / /20
7	Réaliser des appuis en suspension ou en poussée pour éviter un dessalage			Le / /20
8	Partir au surf, faire une arrivée sur plage et débarquer à la perpendiculaire : bonne prise de vague, bon appui, bonne utilisation de la pagaie pour débarquer, pas de déséquilibre.			Le / /20
9	S'arrêter : Au signal, stopper son embarcation en gardant le cap en 5 dénages maximum			Le / /20
10	Suivre un cap à la boussole ou au compas			Le / /20
11	Se mettre en radeau avec 4 autres pagayeurs en un temps minimum			Le / /20
12	Transporter son embarcation			Le / /20
13	Faire une récupération			Le / /20
14	Demi-esquimautage avec flotteur			Le / /20
15	Remorquer un autre kayakiste : attacher le remorqué près du centre du kayak, surveiller le remorqué et anticiper la trajectoire du remorqué.			Le / /20
16	Dans les vagues, jeter sa pagaie à 1m, dessaler, aller récupérer sa pagaie sans lâcher le bateau et rejoindre le bord à la nage avec son matériel : bonne position par rapport à l'embarcation			Le / /20
17	Remonter seul dans son embarcation avec un paddle et faire une récupération en H			Le / /20
18	Respecter le code du pratiquant en matière de sécurité au cours de l'évaluation			Le / /20
19	Connaissance facteurs physiques : place sur une carte la direction des principaux courants atmosphériques de ton lieu de pratique. Indique leur influence sur ton activité.			Le / /20
20	Connaissance faune : cite trois animaux caractéristiques d'une profondeur particulière			Le / /20
21	Connaissance flore : explique les différences du développement des végétaux le long de la côte. Indique le sens du vent à partir de paysages ou de photos			Le / /20
22	Connaissance du patrimoine : respecte le code du pratiquant en matière d'environnement au cours de ton évaluation. Intérêts et inconvénients pour ta pratique de trois zones aménagées par l'homme. Exemples : port, zone balisée de baignade, chenal etc.			Le / /20

Une fois validés tous ces items vous obtenez la pagaie verte.