

Paddle Level

Compétence – Développement - Système

Contenu d'apprentissage

Level 2 SUP

Selon les normes de l'Euro Paddle Pass

1 août 2021

Impressum

Herausgeber:
Schweizerischer Kanu-Verband
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.

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 2 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'assessment, comme par exemple l'expérience dans le domaine aquatique. |
| Préparation | Thèmes concernant la préparation de la randonnée, le matériel ou le maniement du matériel. |
| Technique | Thèmes concernant la technique de pagaie et d'engins de sport à pagaie. |
| Sécurité | Thèmes concernant les techniques d'autosauvetage et de sauvetage de tiers, ainsi que la sécurité en général, notamment les thèmes préventifs. |
| Environnement | Thèmes concernant l'influence des pagayeurs sur l'environnement ou la société, ou encore 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 la médiation vérifié correspond une fois aux exigences minimales dans des conditions simples. | Connaissances de base | Simple |
| Le contenu de médiation contrôlé peut être consulté à plusieurs reprises avec une qualité constante et dans des conditions modérées. | Connaissance approfondie d'un domaine spécifique | Routine |
| Le contenu de l'enseignement contrôlé peut être présenté à tout moment au plus haut niveau, même dans des conditions extérieures très exigeantes. | Connaissances élevées, liées à des contextes et des dépendances | démonstration |

Un niveau est considéré comme atteint lorsque tous les points énumérés ci-dessous peuvent être présentés avec la qualité requise.

| Paddle Level 2 SUP | | Qualité |
|---|--|----------------|
| Conditions de base | | |
| La déclaration sur la santé dans le sport est signée | La déclaration de santé sportive selon le niveau est signée avant l'évaluation/le cours de formation. L'organisateur peut l'adapter. | sans objet |
| Condition physique pour les petites excursions guidées | Le candidat peut pagayer pendant 2 heures sur une eau de mer 2 ou 3 avec un vent léger et de petites vagues. Il n'est pas nécessaire de passer cette épreuve séparément, elle est automatiquement couverte par tous les autres points. | Routine |
| Avoir déjà fait de longs voyages en eau calme 3 | 5 sorties, dont 2 sorties (env. 15 km) sur au moins un lac ou une rivière avec du vent et des vagues au cours des 2 dernières années. Ceci est documenté, par exemple dans un carnet de route. Le candidat est capable d'entreprendre de manière autonome de petits tours près des rives ou sur des cours d'eau faciles (jusqu'en eau calme 3). | Simple |
| Eaux douces 2 ou 3 ou lac avec vent et vagues | Toutes les compétences aquatiques sont enseignées en eau calme 2 ou 3 ou sur un lac avec un vent léger et des vagues. | sans objet |
| Formulaire d'évaluation | Les formes d'assessments sont décrites dans le document "Assess-ments". | sans objet |
| Préparation | | |
| Choisir des vêtements adaptés | Le candidat porte des vêtements adaptés à la météo et à la randonnée prévue (p. ex. néoprène / combinaison étanche, etc.), qui lui permettent de rester longtemps dans l'eau. Principe : « Habillez-vous pour l'eau et non pour l'air et portez toujours un gilet de sauvetage ! » | Routine |
| Choix de la planche et de la pagaie | 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. | Routine |
| Entretien et contrôle du matériel | Le candidat connaît l'utilisation correcte des planches en dur et des planches gonflables et sait à quoi il faut faire attention pour les deux types de planches en particulier. | Routine |
| Approfondir la planification d'une activité / d'une excursion SUP | Le candidat peut estimer dans quelles circonstances il peut pagayer en toute sécurité et connaît les aspects importants pour la sécurité à son niveau. Il veille à disposer de suffisamment de réserves lors de la planification et a déjà effectué des randonnées de son propre chef. Il connaît les plateformes d'information sur les eaux et sait qu'en mer, il doit également tenir compte des marées. Il peut organiser et participer à des excursions d'une demi-journée avec un groupe qui pagaie aussi bien que lui. | Simple |
| S'entraîner à soulever et à porter une planche avec pagaie et à la transporter en toute sécurité sur une | 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 que celle- | Routine |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| voiture et une remorque | ci ne soit endommagée. Le matériel tel que les pagaies, etc. est rangé en toute sécurité. | |
|--------------------------------|---|--|

| Technique | | |
|--|---|---------|
| Entrée et sortie de l'eau avec la règle 3:1 | 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 me lever. | Routine |
| Pagayer allongé & à genoux | Le candidat sait pagayer efficacement en position couchée 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. | Routine |
| Équilibre et positions debout | Le candidat connaît les différentes positions debout (Basic-, Surf- und T-Toe Stance) et peut les appliquer de manière fonctionnelle. Il est capable de se déplacer debout sur la planche et d'adapter le "boardtrimm" aux circonstances. | Simple |
| Rotation efficace de la planche | Le candidat peut faire pivoter efficacement sa planche debout de 360° dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse au moyen d'un cross-bow ou d'un pivot. | Simple |
| «Forward Stroke» | Le candidat connaît les 5 phases (Atteindre, Attraper, Puissance, Relâcher et Récupérer) du "Forward Stroke" et peut les appliquer de manière fonctionnelle. Il est en mesure de pagayer de manière ergonomique et en économisant ses forces avec une rotation du corps (à partir des hanches). | Routine |
| Aller tout droit et s'arrêter | Le candidat peut pagayer tout droit jusqu'à un point défini (environ 200 m) avec peu de serpentins et s'y arrêter au moyen d'un "stop stroke" à moins d'une longueur de planche. | Routine |
| Guidage unilatéral de la pagaie | Le candidat est capable de parcourir au moins 50 m en ligne droite avec un seul côté de la pagaie (pas de changement de côté de la pagaie) et sans reculer vers un point défini. Pour ce faire, il applique les techniques suivantes de manière fonctionnelle : "Canted Forward Stroke", "Draw Stroke", "C-Stroke". | Simple |
| Pagayer en arrière et s'arrêter | Le candidat est capable de pagayer en arrière sur au moins deux longueurs de planche en ligne droite et d'arrêter ensuite efficacement la planche. Pour ce faire, les coups de pagaie suivants sont utilisés : "Reverse", "Backwards" ("Reverse" & "Dynamic Crossdraw"), "Forward Stroke". | Simple |
| Pagayer un 8 | En pagayant un 8, le candidat peut montrer qu'il est capable de piloter sa planche en toute sécurité. Pour ce faire, il utilise des deux côtés les virages qu'il a pratiqués jusqu'à présent ("Crossbow Turn", "Pivot Turn"). | Simple |
| Déplacer la planche latéralement | Le candidat peut déplacer sa planche latéralement d'au moins 2m, sans que l'avant ou l'arrière ne tournent dans le sens du mouvement. Technique : "Draw Stroke", "Sculling" avec "T-toe Stance". | Simple |
| Support de pagaie / Braces | Le candidat est capable de se sauver d'une chute dans de nombreuses situations délicates grâce au "High Brace" et au "Low Brace" et connaît la technique du "Recovery Bracing" lors du "Pivottturn". | Simple |

| Sécurité | | |
|---|--|---------|
| Connaissance approfondie des dangers lors des randonnées et de leur identification précoce | Le candidat possède des connaissances approfondies sur les dangers liés aux excursions (en particulier les conditions météorologiques, le vent, les vagues, les courants, la navigation, les barrages, les crues, etc. Il a des connaissances de base sur les facteurs d'influence sur la sécurité (eaux et environnement, matériel et personnel). Le candidat a des connaissances de base sur la manière de se constituer des réserves de sécurité. | Simple |
| Port d'un gilet de sauvetage (VFI / aide à la natation) | 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 correctement ajusté. | Simple |
| Utilisation d'un leash | Le candidat connaît l'utilisation correcte d'un leash et sait sur quels plans d'eau quel type de leash est judicieux. | Simple |
| Auto-sauvetage | Après une chute en eau profonde, le candidat est capable de revenir à la planche sans se précipiter et de reprendre rapidement la position de base. Il connaît différentes possibilités de nager avec la pagaie vers la planche. Il peut utiliser le board flip pour retourner la planche si nécessaire. | Routine |
| Premières bases pour le sauvetage de tiers | Le candidat participe à un exercice de sauvetage en eau profonde. Il connaît les techniques de remorquage et peut remorquer quelqu'un sur 50 mètres. Le candidat est capable d'aider quelqu'un à remonter sur la planche. Il est capable d'appliquer le board flip avec une personne. | Simple |
| Environnement | | |
| Informations juridiques et fiche d'information de la VKS | Le candidat connaît la fiche SUP de la VKS et la législation sur les sports de pagaie et se comporte toujours en conséquence. Il est capable de reproduire les règles de base de manière autonome et connaît les règles de navigation telles que la signalisation, les zones de protection, les interdictions de circuler, les règles de priorité et les avis de tempête. | Routine |
| Pagayer dans le respect de la nature | Le candidat connaît les effets perturbateurs possibles du paddle (nature et personnes) et les obligations qui en découlent. Il connaît les zones interdites et/ou sait comment s'informer à leur sujet. | Routine |
| Mise à l'eau et sortie de l'eau adaptées à la situation | 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. | Routine |
| Fiche technique VKS n°6 | Le candidat connaît la fiche technique VKS SUP qui contient les principales règles de base du stand up paddle. | Routine |