

Paddle Level 2 SUP

Des descriptions plus précises de chaque point sont disponibles dans le document "Contenu d'apprentissage".

Pagayeur* / examinateur* P E

Exigences de base		
Santé sportive	Je suis en bonne santé et suffisamment en forme physiquement pour le niveau à remplir	
Condition physique	Ma condition physique est suffisante pour 2 heures de navigation avec une courte pause sur de la classe 2 ou 3 ou sur un lac avec du vent et des vagues.	
Eaux	J'ai déjà fait au moins 5 randonnées, dont 2 plus longues (environ 15 km) sur des eaux calmes ou des lacs avec du vent et des vagues au cours des deux dernières années. Je l'ai documenté.	

Préparation		
Vêtements et équipement	Mes vêtements et ma protection contre les intempéries sont adaptés à la température de l'eau et à la randonnée prévue, et pas exclusivement à la température de l'air. Je porte toujours un gilet de sauvetage.	
Sélection du matériel : Planche & pagaie	Je connais le type et la taille de la planche adaptée à ma randonnée et je sais comment régler la longueur de ma pagaie.	
Entretien et contrôle	Après l'avoir utilisé, je sais clairement comment entretenir mon SUP et ce à quoi je dois faire attention lors du contrôle, en particulier pour les planches gonflables.	
Planification de la randonnée	J'ai déjà organisé mes propres petites randonnées avec des pagayeurs de mon niveau. Je connais les informations sur les eaux et la sécurité et je planifie avec prudence et suffisamment de réserves. Je sais qu'en mer, je dois aussi tenir compte des marées.	
Transport	Je maîtrise les techniques de base du transport de l'équipement vers et depuis les plans d'eau, ainsi que le port de la planche et de la pagaie sans danger pour la santé.	

Technique		
Mise à l'eau et sortie de l'eau Règle 3:1	Je peux mettre à l'eau et sortir de l'eau en toute sécurité à différents endroits (plage, port, jetée, etc.). Je connais la règle 3:1 : au moins 3 m de distance par rapport à la rive et une profondeur d'eau minimale de 1 m avant de me lever.	
Pagayer allongé & à genoux	Je peux pagayer efficacement en position couchée et je sais comment m'allonger sur ma pagaie. Je peux pagayer à genoux avec ou sans pagaie et je sais quand il est judicieux d'utiliser cette technique.	
Équilibre et positions de départ	Je peux me déplacer debout sur la planche dans toutes les directions et je trouve la position d'appui optimale (trim correct de la planche).	
Rotation de la planche à l'arrêt	Je peux faire pivoter efficacement ma planche à l'arrêt sur 360° dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse grâce au "crossbow" et au "pivot".	
«Forward Stroke»	Je peux pagayer de manière ergonomique et en économisant mes forces avec une rotation du corps (à partir des hanches) et appliquer de manière fonctionnelle les phases du "forward stroke".	
Aller tout droit et s'arrêter	Je peux parcourir une distance d'au moins 200m jusqu'à un point défini en ligne droite (très peu de snake line) et m'arrêter ensuite complètement au moyen d'un "stop stroke" à une distance correspondant à une longueur de planche.	

Guidage de pagaie unilatéral	Je peux parcourir une distance d'au moins 50m sans changer de côté de pagaie à une vitesse définie.		
Pagayer en arrière et s'arrêter	Je peux pagayer en arrière en ligne droite sur une distance d'au moins 2 longueurs de planche, et le faire de manière efficace. Puis m'arrêter efficacement. J'utilise pour cela les techniques suivantes : "Reverse", "Backwards" ("Reverse" & "Dynamic Crossdraw"), "Forward Stroke".		
Pagayer un 8	Je peux pagayer une 8 couchée de manière fluide et à un rythme soutenu, et j'ai besoin de peu d'espace pour effectuer les rotations. (Dimensions du 8 couché : env. 20 x 6m). Pour ce faire, j'applique le "Crossbow Turn" et ensuite le "Pivot Turn" des deux côtés		
Déplacer la planche latéralement	Je suis capable de déplacer ma planche latéralement d'au moins 2 m sans que l'avant ne tourne dans le sens du mouvement. J'utilise pour cela les techniques suivantes : "Draw, Stroke", "Sculling".		
Support de pagaie / Braces	Dans des situations délicates, j'arrive souvent à éviter une chute grâce au "High Brace" et au "Low Brace". d'une chute et je connais la technique du "Recovery Bracing" lors du "Pivotturn".		

Sécurité

Gilet de sauvetage/PFD	Je porte toujours un gilet de sauvetage adapté, qui répond aux normes, et je sais à quoi je dois faire attention lorsque je le porte.		
Natation	Je peux nager 100 mètres sans aide à la natation.		
Utilisation d'un leash	Je connais l'utilisation correcte d'un leash et je sais quand et comment utiliser quel type de leash.		
Dangers sur les eaux	Je peux identifier à temps les dangers potentiels (comme la météo, le vent, la température de l'eau, le trafic maritime, les courants) pendant une excursion.		
Auto-sauvetage	Après une chute, je peux effectuer un auto-sauvetage. Je garde le contrôle de la pagaie, je nage jusqu'au SUP et je peux me mettre en position de base et remonter tout seul. Je connais la technique du board flip pour retourner ma planche si nécessaire.		
Sauvetage d'un tiers	Je sais utiliser le sauvetage de tiers au moyen du board-flip et je connais différentes techniques de remorquage.		

Environnement

Aspects juridiques et règles de base pour pagayer en respectant la nature	Je connais les règles de base du pagayage et me comporte en conséquence. En outre, je connais les principales règles de navigation (zones protégées, interdictions de circuler, règles de priorité et avis de tempête) et je peux les reproduire de manière autonome.		
Mise à l'eau et sortie de l'eau	Je sais mettre à l'eau et sortir de l'eau en fonction de la situation, en respectant la règle 3:1, sans que mon matériel ou la rive ne subisse de dommages.		
Fiche technique de la VKS	J'ai reçu la fiche SUP de la VKS, j'en connais le contenu et je me comporte en conséquence.		

Commentaires

	Pagayeur / pagayeuse	Examineur
Numéro SKV (le cas échéant)		
Nom		
Prénom		
Datum/Unterschrift		