



KAYAK DE MER



INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habilités techniques et motrices	Atteindre un repère en ligne droite.													
	Rejoindre un repère par vent ou vagues de ¾ arrière droit et gauche.													
	Réaliser un virage à gauche puis un à droite.													
	Effectuer un déplacement latéral aller-retour.													
	Exécuter une marche arrière.													
	Réaliser des appuis pour éviter un dessalage.													
	Partir au surf et faire une arrivée de plage.													
	Arrêter l'embarcation.													
	Virer une bouée deux fois avec une demi-pagaie de secours ou une pagaie simple.													
	Débarquer.													

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.													
	Décrire son site de pratique et identifier les éléments-clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.													
	Observer les paramètres de la marée et son influence en cas de présence sur le site de pratique.													
	Se familiariser avec un bulletin météo rivage.													
	Identifier la direction du vent, de la houle, des courants.													
	Utiliser les directions cardinales.													
	Gérer ses déchets.													

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :