**FICHE RESSOURCES APSA : Stand Up Paddle Niveau 1**

|  |
| --- |
| **Compétence attendue**:Dans un milieu aquatique calme et clairement délimité, conduire un déplacement en maîtrisant l’équilibre de son flotteur et la propulsion, sans appréhension. Respecter les consignes de sécurité et l’environnement. Accepter la chute. |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Du pratiquant**- le vocabulaire spécialisé : Paddle ou flotteur, leash, rame, pale, gilet, gîte, assiette, pont, (contre) courant, marée.- les règles de sécurité essentielles : savoir nager, choix d'un matériel adapté.- les dangers visibles pouvant entraîner des conditions difficiles de navigation : bateaux au mouillage, objets flottants, branchages, récifs, ...- des moyens pour composer avec ces forces : vitesse, gîte, angle d'incidence, assiette longitudinale, position du corps (assis, à genou, debout) types d'actions de la pagaie, placement des mains sur le manche.- de la conduite à tenir en cas de chute (rattraper le flotteur, y mettre la rame, remonter).**Liées aux autres rôles***De l'aide*- travail en binôme pour la mise en place et le rangement du matériel.- de la conduite à tenir pour intervenir lors d'une chute (empêcher le flotteur de dériver).*De l'observateur**-* des critères techniques d'observation : assiette du flotteur, équilibre du rameur, amplitude du coup de rame. | **Du pratiquant*****Avant de partir***- S’équiper et vérifier son matériel à deux.- Repérer et respecter les zones de navigation.***Sur l’eau***- Explorer les limites de l’équilibre (se déplacer sur le flotteur).- Utiliser les actions sur la pagaie pour maintenir son équilibre.- Assurer l’équilibre paddleur/paddle : posture et position du paddleur sur son paddle. - Fixer du regard la direction choisie.- Utiliser des actions de pagaie pour tourner.- S’arrêter vite face à un obstacle.- Adopter sa posture sur le flotteur en fonction de ses capacités (debout, à genou, assis ou couché).- Lors d’une chute, avoir la volonté de s’éloigner du flotteur au maximum. Puis, sans paniquer, le récupérer et remonter.- Se mettre en position de sécurité pour revenir au bord si difficultés (position couchée avec rame sous poitrine).**Liées aux autres rôles***De l'aide*- Vérifier l’équipement d’un camarade avant de partir à l’eau.- Intervenir à bon escient en cas de chute d’un camarade :> Aider à ramener le matériel au camarade.> Stabiliser le flotteur pour aider le camarade à remonter.*De l'observateur*- Identifier les points forts et les points faibles d’un camarade qui effectue un parcours (regard, assiette, posture, …). | **Du pratiquant**Rester calme en cas de chute.- Respecter le matériel.- Respecter les consignes de sécurité.- Respecter des distances de sécurité entre les pratiquants en cas de chute - Respecter l’environnement et les autres usagers du site.- Etre attentif aux dangers des lieux de pratique. (bateaux, objets flottants, branchages...).**Liées aux autres rôles***De l'aide*- Etre attentif aux autres.- Aider un camarade qui vient de chuter. |