**FICHE RESSOURCES APSA : Stand Up Paddle Niveau 4**

|  |
| --- |
| **Compétence attendue**:Choisir et conduire un déplacement avec précision en adaptant l’équilibre, la propulsion et l'orientation à la force des éléments naturels.Adopter les attitudes d'entraide et de sécurité.Identifier et hiérarchiser les dangers du milieu. Connaître et respecter son environnement. |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Du pratiquant**- Le vocabulaire spécialisé : Paddle, pagaie, Leash, pale, gilet, gîte, assiette, surfer, point de pivot, écume, dos de vagues, (contre) courant, marée, course en ligne.- La faune et la flore présents aux abords du lieu de pratique.- Les règles de sécurité essentielles : savoir nager, choix d'un matériel adapté.- Les formes de flotteurs liées à l’évolution des matériaux (stabilité, manœuvrabilité, volume...) et donc les choix à faire en fonction de leurs différences morphologiques et de navigation.- Sa pratique : savoir que travailler sur l’amplitude, la fréquence et les techniques de navigation favorise les progrès.- Les dangers visibles pouvant entraîner des conditions difficiles de navigation : bateaux motorisés, écume, objets flottants, branchages...**Liées aux autres rôles***De l'aide*- la conduite à tenir pour intervenir lors d’une chute d’un camarade.*De l'observateur**-* Identifier les besoins techniques d’un camarade pour l’aider à progresser. | **Du pratiquant*****Avant de partir*** - se renseigner sur les conditions météorologiques- choisir et réaliser un parcours en tenant compte des ses capacités et des conditions climatiques.***Sur l’eau***- Utiliser efficacement la gîte sur un plan d’eau agité- Tourner sur place en décalant un appuis vers l’arrière : le pivot-Assurer son équilibre en profitant d’une propulsion optimale.- Avoir des appuis « forts » pour transmettre efficacement l’énergie produite en pagayant (arc moteur).- Temps fort de la propulsion lorsque la pagaie estverticale.- Efficacité du changement de mains au niveau de la poignée et du manche (temps et reprise de raming).***Sécurité***- S’écarte du flotteur lors d’une chute.- Attrape son flotteur après la chute.- Ne lâche pas la rame.**Liées aux autres rôles***De l'aide*- intervenir à bon escient en cas de chute d’un camarade*De l’observateur*- Identifier les points faibles et les points forts d’un camarade qui effectue un parcours, une manœuvre. | **Du pratiquant**- Prévoir une tenue adaptée aux conditions.- Se renseigner sur les prévisions météorologiques- Respecter le matériel.- Respecter les consignes de sécurité.- En ballade, rester à proximité des autres bateaux (miseen place de binômes si possible).- Respecter l’environnement et les autres usagers du site.- Respecter les consignes de navigation.- Etre attentif aux dangers des lieux de pratique(bateaux, objets flottants, branchages...).- Concevoir et mettre en œuvre un projet de navigation.- Rester lucide en cas de chute.**Liées aux autres rôles***De l'aide*- Etre attentif aux autres pour intervenir en cas de chute.- Respecter les autres.*De l'observateur*- Etre attentif à la pratique de ses camarades pour les conseiller. |