**FICHE RESSOURCES APSA : Stand Up Paddle Niveau 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Compétence attendue**:  Dans un milieu aquatique calme et clairement délimité, choisir et conduire un déplacement précis en maitrisant l’équilibre et la trajectoire. Adopter les attitudes d'entraide et de sécurité lors d'une chute. Reconnaître les caractéristiques du milieu de navigation. | | |
| **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 motorisés, 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 (récupérer le flotteur et la rame, remonter).  **Liées aux autres rôles**  *De l'aide*  - de la conduite à tenir pour intervenir lors d'une chute (empêcher le flotteur de dériver).  *De l'observateur*  *-* des critères techniques d'observation : déséquilibre du flotteur, placement des mains sur le manche, changements de main, orientation de la rame, fréquence, amplitude. | **Du pratiquant**  ***Avant de partir***  - Repérer et respecter les zones de navigation.  - Choisir un parcours en tenant compte de ses capacités et du milieu de navigation (position, éloignement des bouées, obstacles, etc.).  ***Sur l’eau***  - Fixer le regard sur la direction choisie.  - Adopter une posture dynamique : membres inférieurs équilibrateurs (gîte, assiette) et supérieurs propulseurs (gainage, coups de pagaie).  - Gérer la force, l’amplitude, l’orientation et la fréquence des coups de pagaie.  - coordonner l’action des mains lors du passage de la pagaie.  - Suite à une chute, remonter seul sur le flotteur.  - Se mettre en position de sécurité pour revenir au bord si difficultés.  - Utiliser des actions de pagaie pour tourner.  **Liées aux autres rôles**  *De l'aide*  - Intervenir à bon escient en cas de chute d’un camarade.  *De l'observateur*  - Identifier les points forts et les points faibles d’un camarade pour l’aider dans son choix de parcours. | **Du pratiquant**  Rester calme en cas de chute.  - Respecter le matériel.  - Respecter les consignes de sécurité.  - Respecter l’environnement et les autres usagers du site.  - Etre attentif aux dangers des lieux de pratique (bateaux, objets flottants, branchages...) et aux conditions météorologique.  **Liées aux autres rôles**  *De l'aide*  - Etre attentif aux autres.  - Aider un camarade qui vient de chuter.  *De l’observateur*  - être attentif aux critères d’observations |