**FICHE RESSOURCES APSA : Stand Up Paddle Niveau 3**

|  |
| --- |
| **Compétence attendue**:Conduire un déplacement avec précision en adaptant son équilibre et la propulsion aux forces des éléments naturels. 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, 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...- des repères pour identifier l’orientation et l'intensité des forces et contraintes pouvant agir sur le paddle : courant, marée, vent, clapot.- 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*- de la conduite à tenir pour intervenir lors d'une chute (empêcher le flotteur de dériver et le maintenir pour aider le paddleur à remonter).*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**- Navigation sur un parcours d’eau calme à problématiques complexes (marées, vents, courants, autres utilisateurs...).- réguler finement son équilibre sur un plan d’eau calme à agité- prendre appui sur sa pagaie pour maintenir son équilibre.- décaler un appuis vers l’arrière pour tourner en réduisant le rayon de braquage (début du pivot).- adapter la force, l’amplitude, l’orientation et la fréquence des coups de pagaie aux forces en présences.- adapter son trajet aux forces en présences (vent, courant, houle)- anticiper la direction en prenant en compte l’impact des éléments sur la trajectoire.- Lors d’une chute, sans paniquer, récupérer le flotteur,y mettre la rame, remonter, se mettre assis, à genou ou debout en fonction des conditions.**Liées aux autres rôles***De l'aide*- Intervenir à bon escient en cas de chute d’un camarade :> Si seul, aider à ramener le matériel au camarade.> A deux, stabiliser le flotteur.*De l'observateur*- Identifier les points forts et les points faibles d’un camarade qui effectue un parcours. | **Du pratiquant**- Rester calme en cas de chute.- Respecter le matériel.- Respecter les consignes de sécurité.- En ballade, rester à proximité des autres paddleurs (mise en place de binômes si possible).- Respecter l’environnement et les autres usagers du site.- Etre attentif aux dangers des lieux de pratique(bateaux, objets flottants, branchages...).- identifier clairement les limites de l’air de navigation- revenir en position de sécurité dans le cas d’une sortie des limites. **Liées aux autres rôles***De l'aide*- Etre attentif aux autres.- Aider un camarade qui vient de chuter. |