**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 est  verticale.  - 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 (mise  en 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. |