

| TECHNIQUE                          |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Direction</b>                   | Contrôler la direction de son embarcation en contrant ou en amplifiant les effets du vent ou des vagues sur son embarcation par des actions de pagaie.   |
|                                    | Suivre un cap au compas ou à la boussole.  |
|                                    | Prendre des repères sur la zone de navigation.   |
|                                    | Utiliser un gouvernail ou une dérive pour se diriger.  |
|                                    | Utiliser la carène de son embarcation pour la faire changer de direction.  |
|                                    | Contrôler la direction de l'embarcation en surf.   |
|                                    | Déplacer l'embarcation latéralement.   |
|                                    | Aller droit en marche arrière.   |
| <b>Propulsion<br/>Transmission</b> | Rechercher l'efficacité de la propulsion en pagayant plus verticalement.   |
|                                    | Jouer sur les bras de levier de la pagaie pour amplifier les réactions du bateau.  |
|                                    | Suivre la gestuelle et/ou les appuis de l'équipage.  |
|                                    | Choisir la manœuvre la plus économique pour réaliser un trajet.  |
|                                    | Adapter sa gestuelle et ou ses appuis par rapport au milieu.   |
| <b>Equilibration</b>               | Trouver des appuis équilibrateurs avec sa pagaie notamment en travers dans une vague de 30 à 50 cm.  |
|                                    | Découvrir l'équilibre dynamique généré par la vitesse du bateau, notamment par des prises de carres lors des changements de direction ou de surf.  |
|                                    | Utiliser la gîte pour maintenir l'équilibre de l'embarcation.  |
| SECURITE                           |  |
| <b>Vis-à-vis de soi</b>            | S'équilibrer avec la pagaie en réalisant des appuis en suspension ou en poussée.   |
|                                    | Redresser son embarcation retournée avec un appui dur (pointe d'un bateau, ponton,...).  |
|                                    | Revenir au bord avec son matériel à partir d'une zone de déferlement modéré.   |
|                                    | Embarquer et débarquer en autonomie par mer calme.   |
| <b>Vis-à-vis des autres</b>        | Découvrir des techniques de remorquage.  |
|                                    | Aider un dessalé à remonter dans son embarcation.  |
|                                    | Remonter dans son embarcation avec de l'aide.  |
|                                    | Récupérer du matériel dérivant.  |
| <b>Vis-à-vis du milieu</b>         | Réaliser des actions de récupération et de sauvetage.  |
|                                    | Connaître et reconnaître les zones à risque pour la navigation, pour l'embarquement et le débarquement.  |
|                                    | Connaître les risques d'un vent de terre pour la navigation.   |
|                                    | Respecter le code du pratiquant.   |
| ENVIRONNEMENT                      |  |
| <b>Facteurs Physiques</b>          | Connaître le vent (origine, direction force) et son action sur l'eau (vagues,...).   |
|                                    | Décoder un bulletin météo rivage.  |
|                                    | Distinguer une côte au vent d'une côte sous le vent  |
| <b>Faune</b>                       | Pour la Manche Atlantique :<br>Connaître la zonation de la faune de l'estran due au balancement des marées<br>Ou<br>Pour la Méditerranée :<br>Connaître la zonation de la faune en fonction de la profondeur   |
| <b>Flore</b>                       | Pour la Manche Atlantique :<br>Connaître la zonation de la flore de l'estran due au balancement des marées.<br>Ou<br>Pour la Méditerranée :<br>Connaître la zonation de la flore en fonction de la profondeur. |
| <b>Patrimoine</b>                  | Connaître les utilisations des abris naturels par l'homme et les ouvrages construits pour créer des abris.   |
|                                    | Respecter le code du pratiquant.   |