



## Fiche d'évaluation

### Compétences

#### Compétences générales

Conduire son embarcation en gérant sa vitesse et ses trajectoires.

#### Compétences spécifiques technique

Naviguer dans des bateaux aux caractéristiques différentes permettant d'évoluer avec des objectifs variés (glisser dans des bateaux directeurs, jouer avec des bateaux manœuvriers dans des espaces contraints).

#### Compétences spécifiques sécurité

Esquimauter. Aider à vider le bateau d'un dessalé en eau profonde.

#### Compétences spécifiques environnement

Analyser certains phénomènes créant des relations entre les facteurs physiques, la faune, la flore et le patrimoine.

### Pré-requis

Pour les candidats quelque soit leur nationalité :

1/ Etre titulaire d'un titre permanent de la FFCK.

2/ Etre titulaire :

- d'une Pagaie Verte ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass.

- d'une Pagaie Bleue, Rouge ou noire d'un autre milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass.

3/ Présenter son carnet de navigation avec tous les pré-requis de navigation, correspondant à la Pagaie Bleue eau calme validés par son cadre formateur : avoir navigué sur 2 sites différents dans des conditions variées : de vent, de courant, de vagues, avoir pagayé à allure soutenue sur une distance d'au moins 5 kilomètres en bateau de Course en Ligne ou en VitAL et avoir joué à 2 matchs de Kayak Polo.

4/ Vérifier que l'ensemble des compétences et des connaissances du niveau Pagaie Bleue eau calme a bien été validé selon les référentiels technique, sécurité et environnement Pagaies Couleurs.

### Lieu de pratique

Plan d'eau calme ou piscine pour réaliser un parcours manœuvrier.

### Aménagement du site

Pour les tâches 1 à 5 du test technique, baliser le parcours manœuvrier : installer une cible à 2 mètres au dessus de l'eau et identifier un repère à 20 mètres de cette cible.

Pour les tâches 6 à 9 du test technique, baliser le parcours en bateau directeur : matérialiser une distance d'environ 300 mètres au total et les deux virages par trois bouées.

### Matériel

Bateau manœuvrier : bateau de kayak polo ou bateau gironné à bouchains arrondis pour le parcours manœuvrier.

Bateau directeur : type Vital, CAPS, mini-Course en Ligne, ludock... équipés ou non de gouvernail pour le parcours directeur.

Pagaie double adaptée avec pales creuses ou plates pour les kayaks directeurs. Ballon taille 4 pour les cadets/femme et taille 5 pour les hommes ou un ballon équivalent. Les tests technique et sécurité doivent être réalisés en bateau de kayak polo ou bateau gironné... et en bateau directeur.

### Adaptation pour le public handicapé

Les épreuves de sécurité sont à adapter en fonction des potentialités physiques de la personne. Dans tous les cas la personne handicapée doit connaître les procédures de sécurité et être capable d'y apporter une contribution.

Les exigences liées à des connaissances environnementales ou autres sont à adapter en fonction d'un éventuel handicap mental.

## EQUIPEMENT

### Gilet de sauvetage, casque et jupe

Le candidat doit être équipé d'un gilet de sécurité conforme aux normes en vigueur. Le casque offre une bonne protection de la tête, est aux normes de sécurité européennes et est correctement attaché. La jupe devra pouvoir se retirer sans difficulté.

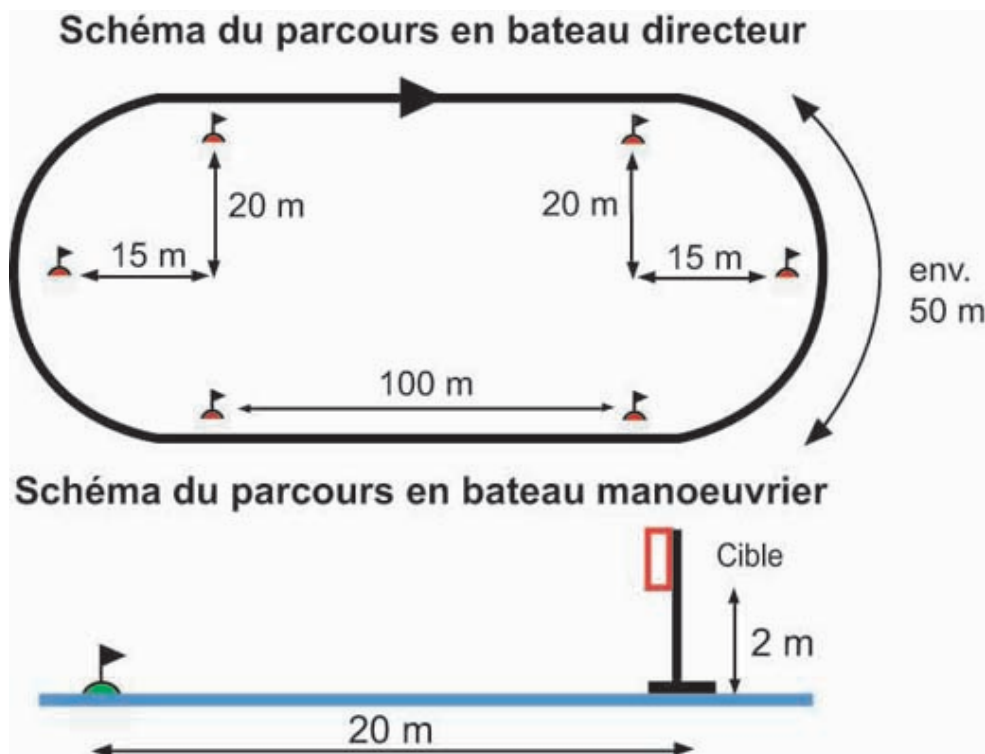
### Embarcation et pagaie

L'embarcation du candidat doit être conforme aux règlements en vigueur (anneaux de bosse, flottabilité,...).

### Équipement personnel

Le candidat choisit une tenue adaptée en fonction des conditions de pratique. Il est également équipé de chaussons ou chaussures adaptées.

## LE TEST TECHNIQUE



Descriptif de tâches du test Technique.

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. PARCOURS MANOEUVRIER : Dribbler en marche avant.	Partir sous le but en direction de la bouée, au coup de sifflet, ballon en main, dribbler en marche avant avec la main préférentielle en lançant le ballon devant le bateau sur 20 mètres.	Déplacement linéaire : conservation de la ligne droite du déplacement malgré les « ramasser / lancer » du ballon (pas de déviation de plus de 45°). Pas de ballon laissé dans l'eau en arrière lors des différentes récupérations quelle que soit la vitesse. Pas de changement de main.
2. Réaliser une rotation à droite (demi-tour).	Réaliser une rotation à droite sur 180°, au niveau de la bouée et récupérer le ballon.	Radicalité de la rotation autour du ballon avec de la vitesse. Appel à l'intérieur du virage. Engagement des épaules dans la direction de la rotation.

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
3. Lancer long à l'arrêt.	A l'arrêt, réaliser un lancer long à une main (au choix) en direction du but.	Lance à 10 mètres minimum pour les hommes et à 8 mètres minimum pour les femmes et les minimes/cadets avec le ballon correspondant à la catégorie.
4. Réaliser un tir au but libre à une main.	Récupérer la balle et effectuer 1 ou 2 lancers longs pour se rapprocher de la cible. Tirer au but à une main (au choix), bateau lancé à une distance comprise entre 10 et 5 m de la cible, sans gardien.	Conservation de la ligne droite à une vitesse significative (pas de déviation de plus de 20°). Pas de perte de balle lors de « l'attraper ». But marqué en un seul essai.
5. Réaliser une rotation à gauche (demi-tour).	Après le lancer, réaliser une rotation à gauche sur 180°.	Radicalité de la rotation avec de la vitesse. Appel à l'intérieur du virage. Engagement des épaules dans la direction de la rotation.
6. PARCOURS EN BATEAU DIRECTEUR : Participer au balisage du parcours.	Prendre part à l'installation des bouées balisant le parcours en bateau directeur (voir fiche antisèche : les aménagements du milieu aquatique).	Participation active.
7. Réaliser un parcours d'équilibre.	Enchaîner sur un parcours d'environ 100 mètres avec des repères pour chaque tâche (mettant en jeu l'équilibre) : - déplacer latéralement son bateau en pagayant en crabe à droite et à gauche, - jeter la pagaie devant le bateau, se déplacer latéralement avec les mains d'un mètre chaque côté puis aller chercher sa pagaie, - fermer les yeux sur 10 coups de pagaie.	Pas de dessalage. Rotation du buste lors des déplacements latéraux. réalisation des déplacements latéraux avec les mains avant de récupérer la pagaie. Reste les yeux fermés.
8. Obtenir une régularité de l'effort.	Enchaîner 4 fois 300 mètres environ, 2 fois dans un sens et 2 fois dans l'autre. Maintenir une allure soutenue et régulière durant les 4 tours.	Allure régulière et soutenue : temps identique à chaque tour (+ ou - 10 secondes). Dans les virages : courbe régulière avec sortie de virage proche de la bouée, maintien du bateau à plat, pas d'interruption du pagayage.
9. Prendre la vague latérale d'un bateau.	Prendre la vague latérale d'un autre bateau sur 100 mètres, se laisser décrocher puis reprendre la vague sur 100 mètres de l'autre côté.	Maintien de la distance appropriée (de 50 cm à 1 mètre) avec celui qui est devant sans quitter la vague. Accélération franche lors du changement de côté sans percuter le bateau suivi.

## LE TEST SECURITE

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. EN BATEAU MANOEUVRIER : Redresser l'embarcation d'un pagayeur.	Redresser l'embarcation d'un pagayeur retourné. Le pagayeur retourné ne quitte pas l'embarcation. Si le pagayeur retourné quitte l'embarcation avant les 10 secondes, le sauveteur a un autre essai.	Rapidité dans le redressement de l'embarcation (10 secondes maximum). Placement du sauveteur au bon endroit par rapport au bateau du dessalé.
2. Esquimauter.	Se renverser les deux mains sur la pagaie et réaliser un esquimautage avec la pagaie en tour entier du côté préférentiel.	Technique d'esquimautage au choix. Deux essais possibles. Ne s'aide pas du fond.
3. EN BATEAU DIRECTEUR : Pousser un bateau.	Pousser depuis sa propre embarcation avec la main le bateau d'un dessalé vers la berge.	Pas de dessalage. Le bateau est poussé jusqu'à la berge.
4. Attacher un bateau sur une galerie de voiture ou une remorque.	Attacher le bateau utilisé sur la galerie d'une voiture ou sur une remorque en utilisant 2 sangles.	Le bateau ne se soulève pas. Le bateau ne bouge pas latéralement.



ou



## LE TEST ENVIRONNEMENT

TÂCHES	CRITERES D'EVALUATION
Connaissances facteurs physiques	Décrit les changements de couleur et de turbidité de l'eau au fil des saisons sur son site d'eau calme.
Connaissances faune et flore	Cite 2 types d'habitat liés à la présence de l'eau et l'intérêt de leur préservation pour les espèces qui y vivent. Précise ceux qui sont utilisés pour la nidification, le repos et l'alimentation.
Connaissances patrimoine.	1/ Montre dans le paysage, 3 zones aménagées par l'homme et leur mode de fonctionnement. En donne les intérêts et les inconvénients pour le pagayeur. 2/ Définit le statut juridique de son site de pratique et les conséquences en terme d'accessibilité pour la pratique du canoë-kayak.

## LE TEST CULTURE SPORTIVE

TÂCHES	DESCRIPTIF
Entretien oral.	Répondre à 2 questions choisies dans la fiche antisèche "modalités d'évaluation des connaissances liées à la culture sportive" et abordant les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de l'entraînement</li> <li>- Systèmes énergétiques</li> <li>- Echauffement et récupération</li> <li>- Prévention des risques et des blessures</li> <li>- Nutrition</li> <li>- Renforcement musculaire et application des exercices</li> <li>- Préparation mentale</li> <li>- Connaissances des règlements sportifs</li> </ul>