



## Fiche d'évaluation

### Compétences

#### Compétences générales

Naviguer de façon économique et avec précision en prenant en compte les éléments naturels.

#### Compétences spécifiques technique

Naviguer avec précision et vitesse sur un parcours donné.

#### Compétences spécifiques sécurité

Savoir remonter dans son embarcation en eau profonde en cas de dessalage.

#### Compétences spécifiques environnement

Percevoir les mécanismes ou les interactions entre les éléments physiques, vivants et patrimoniaux de son site de pratique.

### Pré-requis

Pour les candidats qui suivent la progression quelque soit leur nationalité :

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

2/ Etre titulaire :

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

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

3/ Présenter son Passeport Pagaies Couleurs avec toutes les compétences et les connaissances cochées de la Pagaie Verte visée et le visa du cadre.

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

Pour les candidats qui souhaitent accéder directement à l'évaluation d'un niveau sans être titulaire du niveau inférieur quelque soit leur nationalité :

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

2/ Présenter son Passeport Pagaies Couleurs avec toutes les compétences et les connaissances cochées de la Pagaie Verte visée et le visa du cadre.

### Lieu de pratique

Le test devra être réalisé sur une zone en eau calme.

### Aménagement du site

Pour les tâches 1, 2, 3, 4, 5 et 6 du test technique, matérialiser des distances : 5 mètres, 25 mètres, 50 mètres et 200 mètres. Pour la tâche 8 du test technique, mettre en place un parcours manœuvrier comprenant une ligne de bouées serrées (espacées entre 5 et 7 mètres) et un grand huit balisé à partir de 2 carrés de 15 mètres de côté, balisés par 4 bouées chacun.

### Matériel

Kayak et canoë monoplace ou biplace avec une pagaie adaptée. Les tâches du test technique sont réalisées en kayak puis en canoë ou inversement. Quand le test technique est réalisé en biplace, chacun des pagayeurs devra alternativement occuper les places à l'avant et à l'arrière du bateau. \*La pratique du canoë n'est pas possible pour toutes les personnes handicapées. Le test de sécurité est à réaliser en canoë ou en kayak.

### Adaptation pour le public handicapé

Les tâches notées d'une astérisque (\*) sont à organiser de manière spécifique en fonction des types de handicaps. Les exigences liées à des connaissances environnementales ou autres sont à adapter en fonction d'un éventuel handicap mental. La pagaie verte peut s'obtenir en canoë ou en kayak suivant les handicaps.

## EQUIPEMENT

### Gilet de sauvetage, casque et jupe

Le candidat doit être équipé d'un gilet de sécurité conforme aux normes en vigueur. La jupe doit pouvoir se retirer sans difficulté.

### Embarcation et pagaie

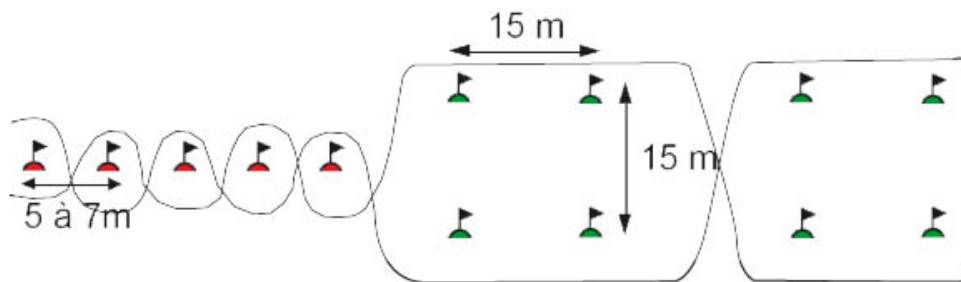
Le kayak doit flotter et être vérifié avant l'utilisation par le candidat.

Les embarcations doivent être conformes aux règlements en vigueur (anneaux de bosses, flottabilité,...).

### Équipement personnel

Le candidat doit choisir un équipement personnel en fonction des conditions de pratique. Il doit être équipé de chaussons ou de chaussures fermées.

## LE TEST TECHNIQUE



Descriptif de la tâche 8 du test technique

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Se déplacer en marche avant.	<p>Kayak ou canoë monoplace :</p> <p>Parcourir une distance de 200 mètres en ligne droite vers un objectif précis. Prendre de la vitesse sur au moins 50 mètres.</p>	<p>Les composantes directionnelles sont intégrées à la propulsion. Orientation du regard vers l'objectif. Différenciation des prises de main sur la pagaie. Recherche de verticalité de la pagaie sur l'avant du bateau avec une rotation des épaules. Utilisation des calages. Changement net de la cadence et de la dynamique de l'appui pour accélérer.</p>
2. Se déplacer en marche avant.	<p>Canoë biplace*:</p> <p>Parcourir une distance de 200 mètres en ligne droite vers un objectif précis. Prendre de la vitesse sur au moins 50 mètres.</p>	<p>Les composantes directionnelles sont intégrées à la propulsion. Orientation du regard vers l'objectif. Différenciation des prises de main sur la pagaie. Recherche de verticalité de la pagaie sur l'avant du bateau avec une rotation des épaules. Utilisation des calages par ses membres inférieurs*. Changement net de la cadence et de la dynamique de l'appui pour accélérer. Synchronisation des deux équipiers.</p>

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
3. Se déplacer en marche arrière et s'arrêter.	<p>Kayak :</p> <p>Contrôler la direction de son embarcation en marche arrière, sur une distance de 25 mètres, vers un point précis et s'arrêter juste avant ce point.</p>	<p>Contrôle du dérapage de l'embarcation. Prise des informations en regardant alternativement devant soi et vers l'objectif. Rétropropulsions amples et puissantes avec une rotation des épaules. Changement de sens des actions de pagaie pour s'arrêter en 4 actions de propulsion le plus droit possible.</p>
4. Se déplacer en marche arrière et s'arrêter.	<p>Canoë monoplace et biplace* :</p> <p>Idem ci-dessus En canoë biplace pour reculer, chaque pagayeur ne doit pagayer que de son propre côté.</p>	<p>Contrôle de la direction en faisant gouvernail en fin de dénage ou en utilisant un appel de l'avant en débordé. Prise des informations en regardant alternativement devant soi et vers l'objectif. Rétropropulsions amples et puissantes avec une rotation des épaules. Changement de sens des actions de pagaie pour s'arrêter en 4 actions de propulsion le plus droit possible. Complémentarité des équipiers en biplace.</p>
5. Se déplacer latéralement.	<p>Kayak* :</p> <p>Effectuer un déplacement latéral des deux côtés sur une distance de 5 mètres en godille et 5 mètres en appel tracté en gardant le même cap*.</p>	<p>La pale reste immergée pendant toute la durée de l'action. En godille, les changements d'incidences sont fins. La main supérieure reste fixe. Bateau légèrement gité sur l'extérieur. Amplitude des actions de pagaie Lors du déplacement le bateau ne tourne pas.</p> <p>Les épaules sont orientées vers la pale.</p>
6. Se déplacer latéralement.	<p>Canoë monoplace ou biplace :</p> <p>Idem ci-dessus. Lors du passage en canoë biplace, un équipier en appel et l'autre en écart sur un déplacement puis changement de rôle.</p>	<p>Idem ci-dessus En écart la main inférieure maintient le manche contre la coque.</p>
7. Eviter un dessalage.	<p>Kayak :</p> <p>Réaliser de chaque côté un redressement de son embarcation en utilisant des appuis en poussée ou en suspension* avec la pagaie.</p> <p>Canoë monoplace ou biplace :</p> <p>En canoë monoplace se redresser du côté préférentiel uniquement. pour réaliser cet exercice en canoë biplace les deux pagayeurs peuvent se border du même côté.</p>	<p>La poussée orientée est dynamique et elle est combinée avec un mouvement des hanches. Bon timing de l'appui. La pale s'enfonce peu. Pas de dessalage. Se sert des appuis genoux ou cuisses pour se redresser en exerçant une pression sur les calages*.</p>
8. Effectuer un parcours manœuvrier balisé par des bouées	<p>En kayak et en canoë monoplace ou biplace (*en kayak ou en canoë pour des personnes handicapées seulement) :</p> <p>Réaliser le parcours manœuvrier (défini ci-dessus) qui comprend un slalom entre 5 bouées serrées, puis l'enchaînement avec la réalisation d'un grand huit et un slalom de nouveau entre les 5 bouées.</p>	<p>Pas de coup de frein. Déclenchement et contrôle des dérapages en agissant sur l'avant et sur l'arrière du bateau. Ne pas toucher les bouées. Pas de déséquilibres : légère gîte à l'intérieur des virages Respect du critère de temps.</p> <p>Canoë monoplace : Le changement de bordé est toléré, le débordé est encouragé.</p> <p>Canoë biplace : L'équipier avant peut aider notamment avec des actions à l'intérieur du virage (appel de l'avant).</p>

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
9. Débarquer et vider son bateau.	S'approcher doucement de la berge, débarquer et vider son bateau seul.	Pas de déséquilibre latéral à la sortie du bateau. Le bateau est vidé entièrement. Le vidage a été fait seul.

## LE TEST SECURITE

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Effectuer un esquimautage à l'aide d'un appui dur*.	En kayak seulement :  Se retourner et se rétablir à la surface de l'eau, en s'appuyant sur une la pointe avant d'un bateau assistant ou une berge,... Un essai possible;	La tête sort de l'eau après le mouvement des hanches.
2. Dessaler et réembarquer dans son bateau en eau profonde.	Kayak ou Canoë monoplace : Suite à un dessalage, avec l'aide du moniteur, vider sa propre embarcation et réembarquer sans aide en eau profonde*.	Réembarquement rapide (moins de 30 secondes)*. Privilégie la remontée par l'arrière du bateau*. Ne pas remplir le bateau.
3. Respecter le code du pratiquant.	Respecter les recommandations du code du pratiquant liées à la sécurité au cours de l'évaluation.	Respect les recommandations.

## LE TEST ENVIRONNEMENT

TÂCHES	CRITERES D'EVALUATION
Connaissances facteurs physiques.	Répond aux 2 questions suivantes : Sur un cours d'eau calme ou plan d'eau ouvert : Où va l'eau de son site de pratique ? D'où provient l'eau de son site de pratique ?  Sur un plan d'eau fermé : Comment vient l'eau sur son site de pratique ? Comment part l'eau de son site de pratique ?
Connaissances faune et flore.	Présente une chaîne alimentaire entre 4 espèces vivantes (animales et végétales).
Connaissances patrimoine.	1/ Cite 3 usages génériques de l'eau et les traces correspondantes observables sur le paysage de son site de pratique. 2/ Indique une dégradation (pollution,...) sur le site de pratique. 3/ Respecte les recommandations du code du pratiquant liées à l'environnement au cours de l'évaluation.