

OCEAN RACING

Compétences à valider pour les niveaux pagaie verte et pagaie bleue

PRÉREQUIS : Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune.	PRÉREQUIS : Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte.
CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE : Être autonome en termes de stabilité et de manœuvre mais dépend de l'encadrement sur la navigation en down wind et de la prise de repères. Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau régional. Savoir naviguer en groupe. Savoir consulter la météo.	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE : Être autonome en termes de navigation sur un site connu en downwind. Posséder une expérience de navigation en compétition de niveau national sur des distances variables. Exploiter le milieu sur un site connu. Identifier le niveau d'engagement nécessaire pour une navigation sur un site connu.
SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION : Naviguer dans des conditions de vent force 3 Beaufort et/ou mer belle (avec une houle jusqu'à 0,5m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur.	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION : Naviguer dans des conditions de vent force 3-4 Beaufort et/ou mer peu agitée (avec une houle jusqu'à 1,25m de vague) sur une zone exposée aux éléments. Zone d'évolution dans le respect de la réglementation en vigueur.

CAPACITÉ SÉCURITÉ	
Connaissance de son matériel et utilisation	Connaissance de son matériel et utilisation
Savoir régler son matériel de navigation (cale-pied, gouvernail, leash, ama, iatos), utiliser son téléphone sous pochette étanche et économiser de la batterie.	Connaître les points sensibles de son accastillage nécessitant une vérification visuelle avant toute sortie en mer et savoir les réparer à terre en cas de problème.
S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.	S'équiper des éléments de sécurité indispensables à une navigation en mer en fonction de la réglementation en vigueur et du règlement fédéral.
Connaître la procédure d'utilisation du feu à main ou d'un moyen lumineux et savoir dans quelles conditions le déclencher.	Connaître les avantages et les limites du repérage par smartphone pour être repéré en mer.
Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement sur son site de navigation.	Savoir donner sa position pour un repérage avec un alignement sur site inconnu.
Aisance ou intervention aquatique	Aisance ou intervention aquatique
Récupérer son matériel et remonter seul sur son Surfski ou son Outrigger Canoe (OC).	Récupérer son matériel et remonter seul sur son surfski ou OC.
Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.	Pagayer avec 2 pagaies en main. Pagayer en pagaie simple ou avec les mains.
Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).	Se mettre à couple en groupe sans abimer ou perdre le matériel (le radeau).
Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.	Sortir ses pieds dans l'eau pour stabiliser son embarcation.
Naviguer avec le gouvernail bloqué en position centrale.	Bloquer son gouvernail en position centrale et naviguer.
Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) et déclencher des secours en étant dans l'eau.	Utiliser son moyen de communication (portable ou VHF) dans l'eau.
Avoir des notions sur la procédure de percussio du feu à main.	Nager dans une zone de déferlement avec des vagues de 1m avec sa pagaie.
	Ramener le bateau d'un.e partenaire en eau profonde en se positionnant à couple, un pied dans l'autre bateau.
	Réparer son gouvernail avec un bout d'élastique et naviguer avec une seule pédale.
	Percuter son feu à main.

Communication	Communication
Connaître les signes de communication non verbale de son groupe (arrêt, regroupement, directionnel) et de demande.	Connaître la procédure pour éviter un.e autre usager.ère lorsqu'il.elle est sur une route de collision.
Retenir les informations du cadre : consignes entre chaque arrêt (cap/temps de pratique) et consignes en cas de problème (perte du groupe, bris de matériel).	Connaître les règles de circulation et de priorités en mer ainsi que le balisage.
Se faire entendre (sifflet) et se faire voir (habillement, pagaie).	
Connaître les signes de communication non verbale de son groupe (arrêt, regroupement, directionnel) et de demande d'assistance.	
Retenir les informations du cadre : consignes entre chaque arrêt (cap/temps de pratique) consignes en cas de problème (perte du groupe, bris de matériel).	

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE	
Habiletés techniques et motrices	Habiletés techniques et motrices
Surfer sur une houle primaire et de manière linéaire	Exploiter le bénéfice des éléments marins à savoir, le vent, les courants et les vagues (notion de houle primaire et secondaire). Anticiper les modifications du plan d'eau suite à un changement de météo ou au passage d'un cap.
	Réaliser un projet de navigation en fonction des repères connus et en s'appuyant sur ses instruments de navigation (GPS) et des données météo.
	Planifier une course de 10 km à 20 km dans son tracé et la gestion de l'effort en prenant en compte les points de repérage du tracé, les amers sur les principaux caps, la gestion de l'effort en s'adaptant aux imprévus (changement de météo, prévisions imprécises ou non vérifiées).
	Se repérer sur un site nouveau avec une reconnaissance rapide lors d'une course (pointe, signalétique maritime, construction remarquable,...).
Maîtriser la stabilité sur le plat et lors de virages en conservant la pagaie hors de l'eau, sur des surfs simples et linéaires.	Exploiter la mer de vent, houle primaire et secondaire.
Commencer à acquérir la technique du pédalier (il reste des sollicitations parasites).	Mettre en place une chaîne d'appuis et conserver une gestuelle efficace malgré l'instabilité du milieu : - Contrôler la gîte du surfski ou de l'OC lors de la phase aérienne, - Conserver l'allonge du bras via l'amplitude et la rotation des épaules, - Transmettre l'appui par les pieds pour faire avancer le surf ski ou l'OC, - Utiliser les équilibres latéraux et longitudinaux pour optimiser sa navigation et conduire sa trajectoire efficacement, - Utiliser la mer, le vent et les houles primaires et secondaires pour réaliser des surfs répétés avec changement de direction, - Rester en haut des vagues sur les surfs.
Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0,3 à 0,5 m maximum) en contrôlant sa direction.	Arriver sur une plage avec passage d'une zone de déferlement (0.80 m maximum) en contrôlant sa direction.
Maîtriser la technique d'une arrivée en shore break de 0,2 m en retirant son leash au bon moment.	Maîtriser la technique d'une arrivée en shore break de 0,5 m.

Habiletés mentales	Habiletés mentales
S'engager sur un site océanique et garder sa lucidité à l'entraînement comme en compétition.	S'engager en pleine conscience dans son projet de navigation (temps de course, intensité de l'effort, prise de risque).
Mémoriser les consignes et savoir les respecter avant, pendant et après la séance.	Avoir comme fil conducteur de toutes ses navigations : « Le bon marin est celui qui rentre au port ».
Culture sportive	Culture sportive
Citer les différences entre les embarcations en mer (Océan racing, Surf ski, Va'a).	Connaître les spécificités de l'ocean racing (vitesse de fond, survitesse, récupération active en surf,...).
Connaître les différentes formes et leur niveau de stabilité (avantages et inconvénients des coques rondes et des coques plates, longueurs de bateau).	Citer les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.
Connaître les équipements liés à la sécurité et à la pratique de l'ocean racing en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité, moyen de communication, de repérage et tenue de pratique).	Connaître les éléments réglementaires liés à la sécurité et à la pratique de l'océan racing en compétition et à l'entraînement (matériel de sécurité réglementaire, moyen de communication, de repérage et tenue de pratique).
Proposer des protocoles d'échauffement et de récupération adaptés à la pratique de l'ocean racing.	Prendre en compte dans sa préparation les principes généraux de l'entraînement (dynamique de charge, périodisation, progressivité, individualisation, importance de la Préparation Physique Générale, variabilité des exercices, motivation : fixer des objectifs,...)
Connaître l'histoire et les origines du surf ski et de l'outrigger.	
Connaître les différentes filières énergétiques et leurs caractéristiques générales.	
Connaître des champions ou des figures internationales de la discipline.	

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT	
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation
Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.	Identifier avec précision les conditions environnementales et éléments dominants sur le site de pratique :- Houle primaire et secondaire,- Caractéristiques de la houle (fréquence, amplitude, célérité),- Le fetch,- Ouvrages maritimes
Décrire son site de pratique et identifier les élément-clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.	Anticiper l'état de la mer en fonction des prévisions récoltées dans un bulletin côtier.
Observer les paramètres de la marée et son influence en cas de présence sur le site de pratique.	En cours de navigation, reconnaître les indicateurs et configurations types :- de vagues,- de vent,- de courant,- de hauts-fonds,- de bas-fonds,- de marées,- les zones de déferlement,- les types de côte,- la faune et flore typiques du site
Se familiariser avec un bulletin météo rivage.	Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.
Identifier la direction du vent, de la houle, des courants.	Utiliser la règle des 12/12ème et l'impact sur le projet de navigation :- Courant / contre-courant,- Point d'atterrissage possible.
Utiliser les directions cardinales.	Restituer après chaque sortie les caractéristiques et l'évolution des différents plans d'eau rencontrés.
Gérer ses déchets.	Préparer avec une carte un parcours adapté à son niveau de pratique en y incluant des zones d'atterrissage et des parcours de repli en cas d'évolution de la météo.
	Identifier un impact que peut avoir son activité sur le milieu.
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.
	Prendre en compte le phénomène des espèces invasives lors d'un changement de site de pratique.
	Entreprendre des actions pour améliorer et/ou préserver le bon état de son site de pratique (action de nettoyage de printemps, respect des zones de reproduction).
	Respecter les règles, zones et conditions de navigation définies par la Division 240.