

# RAID IN FRANCE – Alps to Sea 2009

## Fiche Test : connaissance et pratique de l'activité canoë et raft

### Nom et N° de l'équipe :

- L'ensemble des connaissances et des niveaux de pratique demandés dans cette fiche est issu du livret Pagaies Couleurs de la Fédération Française de Canoë-kayak
- Le niveau des rivières naviguées pendant l'épreuve sont de classe II à III suivant le niveau de l'eau.  
**Certaines portions de navigation pourront être pratiquées de nuit et en orientation.**
- Les équipes devront avoir en leur sein au minimum deux équipiers possédant le niveau Pagaie Verte et deux équipiers possédant le niveau Pagaie Bleu.

### Niveau Pagaie Verte:

- Connaissances :
- je m'équilibre avec ma pagaie,
  - Je reconnais les principaux dangers : arbres, barrages, passerelles basses,
- Pratiques :
- je reviens en cas de dessalage, en nageant face à l'aval, au bord,
  - je m'équilibre seul,
  - j'embarque et je débarque seul dans des zones non aménagées,
  - je connais les effets du courant sur mon embarcation et je sais gîter,
  - je remonte un courant lisse,
  - je traverse un courant lisse sans perdre de terrain,
  - je me sers de ma pagaie comme d'un gouvernail,
  - je descends la rivière à allure régulière.

### Niveau Pagaie Bleue:

- Connaissances :
- j'apprécie la difficulté d'un parcours,
  - je repère les points d'arrêt utilisables,
  - j'évite une cravate en gîtant mon bateau vers l'obstacle,
  - je reviens au bord avec tout mon matériel en cas de dessalage,
  - je participe à la récupération du matériel d'une personne dessalée.
- Pratiques :
- je pagaie à l'intérieur d'un virage lorsque j'entre ou je sors du courant,
  - je fais un arrêt d'urgence dans une zone encombrée,
  - je me freine et je rejoins le bord en bac arrière,
  - je remonte une courte portion de rivière encombrée en utilisant les courants,
  - je descends un parcours à allure régulière en tête.

### Connaissances et pratiques environnementales :

- je discerne les zones adaptées pour embarquer et débarquer en respectant l'environnement,
- je ne laisse aucune trace de mon passage (papiers, déchets...),
- je respecte les utilisateurs de la rivière et les riverains.

Nom :	Prénom :	Diplôme (BE):	
adresse :			Tél :
certifie que les personnes dont le nom figure ci-dessous ont validé les épreuves décrites ci-dessus.			
	Nom	Prénom	Niveau
Capitaine			
Equipier 1			
Equipier 2			
Equipier 3			
Remplaçant			

Fait à

le

Signature

- L'original de cette fiche test devra être envoyé à : Sport&Nature ProMotion 68, rue de Lyon 69890 La Tour de Salvagny – France, accompagné de la copie de la carte professionnelle du formateur titulaire du Brevet d'état (BE).