



COUPE DU MONDE DES RAIDS AVENTURE

Du 4 au 10 Sept
2016

IFAR WORLD SERIES

Fiche Test : connaissance et pratique de l'activité kayak et raft

Nom et N° de l'équipe :

- Les connaissances et des niveaux de pratique demandés dans cette fiche sont issus du livret Pagaies Couleurs de la Fédération Française de Canoë-kayak
- Le niveau des rivières naviguées pendant l'épreuve sont de classe II à IV (classement de la Fédération Internationale de Canoë Kayak) suivant le niveau de l'eau. L'équipe doit être capable de naviguer en raft des rapides de niveau IV
- 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,
 - je reviens en cas de dessalage, en nageant face à l'aval, au bord.

- Pratiques :
- je m'équilibre seul,
 - j'embarque et je débarque seul dans des zones non aménagées,
 - je connais les effets du courant sur mon embarcation, je sais gîter et 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, 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 présenté lors des vérifications d'avant course à Font Romeu, accompagné de la copie de la carte professionnelle du formateur titulaire du Brevet d'état (BE) ou d'un diplôme équivalent.