



COUPE DU MONDE DES RAIDS AVENTURE

Du 16 au 20 Sept

2015

Fiche Test : connaissance et pratique de l'activité kayak

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 I à III (classement de la Fédération Internationale de Canoë Kayak) suivant le niveau de l'eau.
- Les équipes devront avoir en leur sein au minimum deux équipiers possédant le niveau Pagaie Verte et deux équipiers possédant le niveau Pagaie Bleu.
- **L'attestation est à rapporter signée lors des vérifications d'avant course, par le capitaine de l'équipe qui certifie que son équipe a bien pris note du niveau de pratique demandé.**

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.

Je soussigné,

, capitaine de l'équipe

, n°

Certifie que mon équipe a bien pris connaissance du document et possède les compétences demandées pour participer à la course.

Date :

Signature :