

## Nom et N° de l'équipe :

- Les connaissances et des niveaux de pratique demandés dans cette fiche sont issues du livret Pagaies Couleurs de la Fédération Française de Canoë-kayak
- Le niveau des rivières naviguées pendant l'Adventure Racing European Championship (AREC) et les Championnats de France (CdF) senior 2023 sont de classe II/III (classement de la Fédération Internationale de Canoë Kayak) suivant le niveau de l'eau.
- Les équipes doivent être capables de naviguer en rivière et en lac avec du vent ou/et des vagues de 0.50m de haut
- Les équipes devront avoir en leur sein au minimum deux équipiers possédant le niveau Pagaie Verte
- L'ensemble des parcours où sont présent des cordes ou des activités de cordes (canyons, grottes, via...) sont équipés par l'organisation.
- **Durant les progressions cordes, les équipes sont en autonomie complète. Les parcours de cordes sont obligatoires.**

### Kayak : 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 sans aide,
- 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.

### Cordes : niveau demandé :

Connaissances :

- je connais les dangers propres à l'activité canyon et aux ateliers de cordes (via corda, tyrolienne, remontée sur cordes, rappel...)
- je connais le matériel employé en canyon et sur cordes.

Pratiques :

- je m'équipe seul et je sais contrôler mon matériel (baudrier, descendeur, mousquetons...),
- je sais utiliser une longe double,
- je suis capable de m'auto assurer ou/et d'assurer mes coéquipiers,
- je suis autonome lors de descente en rappel,
- je suis autonome lors des progressions sur corde,

### Orientation :

- je certifie que la totalité de l'équipe a pris connaissance des caractéristiques des épreuves « AREC » et « CdF senior » 2023 et de leurs règlements, en particulier, le point concernant l'orientation et que notre équipe affirme détenir au minimum un coureur capable de s'orienter à la boussole, de jour, de nuit ou/et par temps de brouillard.

### Connaissances et pratiques environnementales :

- je connais et je respecte la faune et flore de montagne, aquatique et souterraine.
- je connais et je respecte le milieu aquatique et souterrain (concrétions, eau,...),
- je ne laisse aucune trace de mon passage (papiers, déchets, déjections...).
- je discerne les zones adaptées pour embarquer et débarquer en respectant l'environnement,
- je respecte les utilisateurs de la rivière ou du lac ainsi que les riverains.

Je soussigné, \_\_\_\_\_, capitaine de l'équipe, avoir pris connaissance de l'ensemble des prérequis nécessaires à notre participation à « l'AREC » ou aux « CdF senior » 2023.

Signature du capitaine et des coéquipiers, avec la motion : « lu et approuvé » manuscrite

Date

L'original de cette fiche test devra être présenté lors des vérifications d'avant course.