

**Fiche d'auto-évaluation pagaie jaune tous milieux**

Nom : ..... Prénom : .....

N°	TECHNIQUE      SECURITE      ENVIRONNEMENT	Date et Visa cadre
1	<b>Débarquement/Embarquement</b> : bonne utilisation de la pagaie, pas de déséquilibre	Le / /20
2	<b>Ligne droite</b> : garder son embarcation droite sans coups de frein sur une centaine de mètres. Notion d'alignement.	Le / /20
3	<b>S'arrêter</b> : Stopper son embarcation en gardant le cap en 4 dénages maximum	Le / /20
4	<b>Tour complet</b> : effectuer sur place un tour complet en alternant circulaire à l'endroit et circulaire à l'envers. Bonne dissociation bassin buste, bon blocage du poignet, pale active verticale assez éloignée de l'embarcation. Nombre limité de nages et de dénages ( <i>voir fiche CNPRS circulaire</i> )	Le / /20
5	<b>Reculer</b> : marche arrière sur une dizaine de mètres. Bonne dissociation du buste ( <i>voir fiche CNPRS</i> )	Le / /20
6	<b>Le huit</b> : effectuer un huit sans à coups et sans précipitation avec des boucles bien arrondies de cinq mètres de rayon minimum ( <i>voir fiche CNPRS circulaire</i> )	Le / /20
7	<b>Déplacement latéral</b> : ( <i>voir fiche CNPRS</i> )	Le / /20
8	<b>Vérifier son équipement + transporter son embarcation</b> : ( <i>voir fiche CNPRS</i> )	Le / /20
9	<b>Dessaler et regagner la berge à la nage</b> : pas de panique, pagaie placée dans l'embarcation récupérée par le cadre	Le / /20
10	<b>Vider son bateau sur la berge en protégeant son dos</b>	Le / /20
11	<b>Code du pratiquant</b> : connaître le premier principe du code en terme de sécurité : <i>ne jamais sortir seul</i>	Le / /20
12	<b>Connaissance facteurs physique</b> : citez trois indicateurs de la présence de courant sur votre lieu de pratique	Le / /20
13	<b>Connaissance faune</b> : cite le mode de vie, le lieu et la période de reproduction d'un animal caractéristique de ton lieu de pratique ( <i>voir fiches CNPRS</i> )	Le / /20
14	<b>Connaissance flore</b> : cite trois espèces végétales familières de ton site de pratique ( <i>voir fiches du CNPRS</i> )	Le / /20
15	<b>Connaissance du patrimoine</b> : connaître le premier principe du code du pratiquant en matière d'environnement : <i>ne pas laisser de traces de son passage.</i>	Le / /20

Lorsque tous ces items sont validés vous obtenez la pagaie jaune.