

**Fiche d'auto-évaluation pagaie verte / mer, force II**

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

N°	TECHNIQUE	SECURITE	ENVIRONNEMENT	Date et Visa cadre
1	<b>Ligne droite :</b> atteindre un point en ligne droite au près (ou <b>allure ¾ avant</b> ) sans coups de frein ni changement de rythme dans les vagues sur 200 mètres. Notion d'alignement. Même chose au grand largue (ou <b>par vent ¾ arrière</b> ) sans refuser le surf. (voir fiche CNPRS surf)			Le / /20
2	<b>Le huit :</b> avec de la gîte effectuer un huit sans à coups et sans précipitation avec des boucles bien arrondies de cinquante mètres de diamètre.(voir fiche CNPRS)			Le / /20
3	<b>Déplacement latéral aller et retour :</b> (voir fiche CNPRS)			Le / /20
4	<b>Reculer :</b> marche arrière sur 25 mètres. Bonne dissociation du buste (voir fiche CNPRS)			Le / /20
5	<b>Passer sa pagaie sous son embarcation.</b>			Le / /20
6	<b>Aller virer une bouée à 150 mètres avec une pagaie simple :</b> (voir fiche pagaie simple CNPRS)			Le / /20
7	<b>Réaliser des appuis en suspension ou en poussée pour éviter un dessalage :</b> (voir fiche gîte CNPRS)			Le / /20
8	<b>Partir au surf, faire une arrivée sur plage et débarquer à la perpendiculaire:</b> bonne prise de vague, bon appui, bonne utilisation de la pagaie pour débarquer, pas de déséquilibre. (voir fiche CNPRS surf)			Le / /20
9	<b>S'arrêter :</b> Au signal, stopper son embarcation en gardant le cap en 5 dénages maximum			Le / /20
10	<b>Suivre un cap à la boussole ou au compas</b>			Le / /20
11	<b>Se mettre en radeau avec 4 autres pagayeurs en un temps minimum</b>			Le / /20
12	<b>Transporter son embarcation</b>			Le / /20
13	<b>Faire une récupération :</b> (voir fiche CNPRS)			Le / /20
14	<b>Demi-esquimautage avec flotteur :</b> (voir fiche CNPRS)			Le / /20
15	<b>Remorquer un autre kayakiste :</b> attacher le remorqué près du centre du kayak, surveiller le remorqué et anticiper la trajectoire du remorqué. (voir fiche CNPRS remorquage)			Le / /20
16	<b>Dans les vagues, jeter sa pagaie à 1m, dessaler, aller récupérer sa pagaie sans lâcher le bateau et rejoindre le bord à la nage avec son matériel :</b> bonne position par rapport à l'embarcation			Le / /20
17	<b>Remonter seul dans son embarcation avec un paddle et faire une récupération en H :</b> (voir fiche récupération autonome CNPRS)			Le / /20
18	<b>Respecter le code du pratiquant en matière de sécurité au cours de l'évaluation</b>			Le / /20
19	<b>Connaissance facteurs physiques :</b> place sur une carte la direction des principaux courants atmosphériques de ton lieu de pratique. Indique leur influence sur ton activité.			Le / /20
20	<b>Connaissance faune :</b> cite trois animaux caractéristiques d'une profondeur particulière (voir fiches CNPRS)			Le / /20
21	<b>Connaissance flore :</b> explique les différences du développement des végétaux le long de la côte. Indique le sens du vent à partir de paysages ou de photos (voir fiches du CNPRS)			Le / /20
22	<b>Connaissance du patrimoine :</b> respecte le code du pratiquant en matière d'environnement au cours de ton évaluation. Intérêts et inconvénients pour ta pratique de trois zones aménagées par l'homme. Exemples : port, zone balisée de baignade, chenal etc.			Le / /20

Une fois validés tous ces items vous obtenez la pagaie verte.