



Fiche d'évaluation

Compétences

Compétences générales

Performer dans des conditions de mer formée (vent force 4/5 plus courant).
Démontrer sa capacité à naviguer aussi en Pirogue par vent de force 3.

Compétences spécifiques technique

Naviguer avec efficacité et régularité par vent de force 4/5 dans des carènes spécifiques de compétition en K1 et K2.
S'orienter en utilisant les repères et les instruments spécifiques de navigation.

Compétences spécifiques sécurité

En embarcation pontée, esquimauter avec sûreté dans des conditions de mer formée ou en sit on top réembarquer rapidement seul sur son embarcation.
Mettre en œuvre les techniques de récupération efficaces.

Compétences spécifiques environnement

Naviguer en harmonie avec le site, en valoriser les potentiels, en estimer les risques et se sentir responsable de son avenir. Les facteurs physiques, la faune, la flore et le patrimoine sont en perpétuelle interaction.

Pré-requis

- 1/ Etre titulaire d'un titre permanent de la FFCK.
- 2/ Etre titulaire d'une Pagaie Rouge de la discipline ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass.
- 3/ Présenter son carnet de navigation avec tous les pré-requis de navigation, correspondant à la Pagaie Noire Merathon validés par son cadre formateur : avoir participé et terminé 3 courses de Merathon de niveau national, avoir navigué à vitesse soutenue sur une distance d'au moins 12 milles sous toutes les allures et avoir été confronté aux conditions suivantes : vent d'au moins 4/5 Beaufort, houle supérieure à 1 mètre, passages de détroits ou de pointes avec des courants d'au moins 3 nœuds, coefficient de marée d'au moins 90 (Océan) ou mer agitée (Méditerranée).
- 4/ Vérifier que l'ensemble des compétences et des connaissances du niveau Pagaie Noire Merathon a bien été validé selon le référentiel technique, sécurité et environnement de la discipline.

Lieu de pratique

Par mer formée, vent de force 4/5, courant important, vagues un mètre à deux mètres.

Aménagement du site

Pour la tâche 9 du test technique, matérialiser le parcours triangulaire en installant des bouées espacées de 150 mètres et respectant les amures imposées suivantes : 1er bord, vent de 3/4 arrière, 2ème bord, vent de 3/4 avant, 3ème bord vent de travers, selon le schéma ci-après.

Matériel

K1 et K2 de compétition pontés ou sit on top avec gouvernail et une pagaie creuse.
Deux tâches du test technique sont à réaliser bateau complémentaire, cela signifie que le candidat doit les réaliser avec une pirogue monoplace (V1).

Adaptation pour le public handicapé

Le public handicapé, si besoin, doit demander un allègement ou des adaptations de l'évaluation auprès du Comité Régional.

EQUIPEMENT

Gilet de sauvetage, casque et jupe

Le candidat doit être équipé d'un gilet de sécurité conforme aux normes en vigueur.

Embarcation et pagaie

Les embarcations doivent être conformes aux règlements en vigueur.

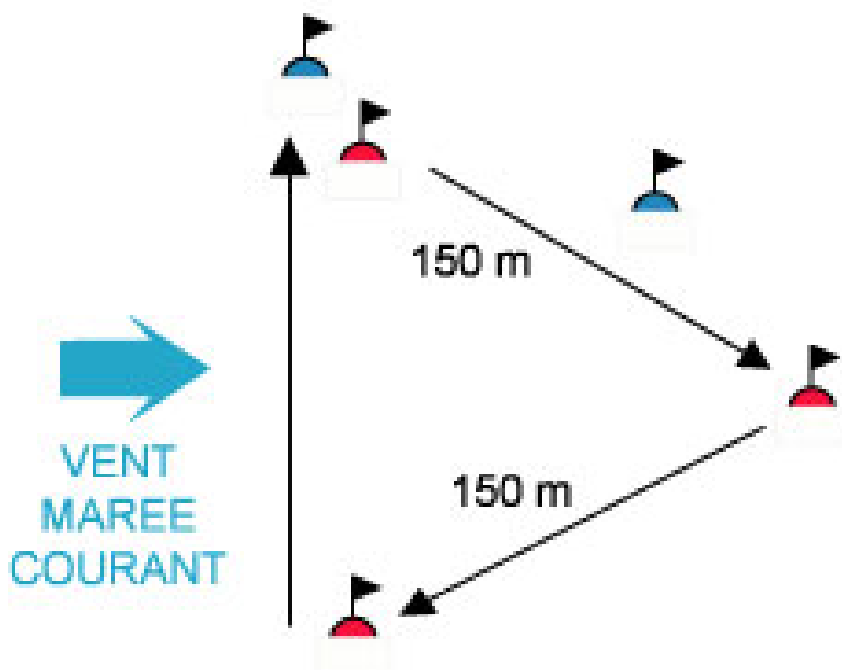
Équipement personnel

Le candidat a une tenue adaptée aux conditions de pratique.

Il est également équipé de chaussons ou chaussures adaptés.

LE TEST TECHNIQUE

Schéma du parcours en pirogue



Effectuer un parcours triangulaire en V1.
Descriptif de la tâche 9 du test technique

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Réussir un exercice théorique d'orientation.	<p>Réaliser le test exercice d'orientation comprenant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ le calcul d'un cap compensé. 2/ le calcul de temps pour rallier des points 3/ le choix d'options de navigations cohérentes et justifiées (correction cap et tactique de course). <p>Le test se présente sous le forme d'un questionnaire exemple qui se trouve sur la Fiche Antiséche Technique Mer « Questionnaire sur les connaissances du milieu marin ».</p>	<p>Obtient au moins 15/20 au questionnaire.</p> <p>Fiabilité des estimations.</p> <p>Opportunité des choix.</p>

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
2. Réaliser l'enchaînement des 3 tâches suivantes : Réaliser un départ en ligne de la plage en K1.	Après avoir couru sur une distance de 30 mètres sur plage avec le matériel en main, embarquer et réaliser le parcours tâche suivante (tâche 3).	Rapidité et efficacité de l'enchaînement des actions.
3. Réaliser un parcours en situation de course avec régularité en K1.	Réaliser 3 fois un parcours de 15 minutes en situation de course. Une récupération de 5 minutes est donnée entre chaque série.	L'écart entre chaque parcours est maximum d'une minute. Maintien d'une vitesse régulière. Exploitation des conditions de mer. Prise de vague. Position stratégique face aux adversaires. Position idéale au passage des repères.
4. Faire une arrivée de plage en K1.	Revenir sur la plage et débarquer.	Avec une vitesse telle un sprint final. Technique de débarquement efficace.
5. Réaliser l'enchaînement des 3 tâches suivantes : Réaliser un départ en ligne de la plage en K2.	Après avoir couru sur une distance de 30 mètres sur plage avec le matériel en main, embarquer et réaliser le parcours tâche suivante (tâche 6).	Rapidité et efficacité de l'enchaînement des actions.
6. Réaliser un parcours en situation de course avec régularité en K2.	Réaliser le parcours composé de 3 fois 15 minutes en situation de course. Une récupération de 5 minutes est donnée entre chaque série.	L'écart entre chaque parcours est maximum d'une minute. Maintien d'une vitesse régulière. Exploitation des conditions de mer. Prise de vague. Position stratégique face aux adversaires. Position idéale au passage des repères. Synchronisation des coups de pagaie.
7. Faire une arrivée de plage en K2.	Revenir sur la plage et débarquer.	Avec une vitesse telle un sprint final. Technique de débarquement efficace. Débarquement successif des deux équipiers.
8. Gérer sa cadence en K1.	Dans des conditions de mer calme et de vent modéré, réaliser 3 fois en K1, un départ arrêté enchaîné d'un parcours de 250 mètres en ligne droite. La distance doit être effectuée en maintenant les cadences ci-dessous : 1er passage : kayak cad 60, 2ème passage : kayak cad 80, 3ème passage : kayak cad 100, Le test se passe bateau par bateau (pas de départ en ligne).	Respect de la cadence imposée (+ ou - 5%).
9. Effectuer un parcours triangulaire dans l'embarcation complémentaire : Pirogue monoplace (V1).	Effectuer un parcours triangulaire de 450 mètres en V1 avec des amures imposées : - 1er bord, vent ¾ arrière, - 2ème bord, vent ¾ avant, - 3ème bord vent de travers. Au passage des bouées, les laisser à tribord en virant.	Ne touche pas les bouées pendant les virages. Passe les bouées du bon côté. Passe entre les 2 bouées d'arrivée.
10. Expérimenter l'équilibre statique dans des situations instables avec une embarcation complémentaire : Pirogue monoplace (V1).	Sur un plan d'eau calme, balancer son V1 latéralement pour arriver à décoller le AMA (balancier), en situation statique.	Le flotteur décolle de l'eau cinq fois d'une hauteur minimum de 20 cm. Ne dessale pas.
11. Réaliser une analyse vidéo.	A partir d'images vidéo prise dans la discipline du Merathon, faire une analyse technique de la prestation d'un pagayeur et proposer des remédiations.	Pertinence de l'analyse. Choix des indicateurs techniques. Justification des remédiations.

LE TEST SECURITE

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Avoir des connaissances de la sécurité en milieu marin.	Définir les éléments à risque du milieu marin et définir ce que veut dire « pagayer en sécurité », à ce niveau. Démontrer sa compétence à avoir un mode de communication efficace et interpersonnelle. Expliquer ce que veut dire « gérer sa propre sécurité ».	Les définitions données sont justes.
2. Esquimauter en K1 ponté des deux côtés ou Réembarquer en sit on top.	Kayak ponté : Réaliser deux esquimautes tour complet 360 ° avec un départ de chaque côté dans les conditions requises pour le test. En sit on top : Réembarquer seul sur son embarcation.	Kayak ponté : Du premier coup du côté préférentiel. Deux essais du côté non préférentiel. Réussite des deux techniques. En sit on top : Le réembarquement est réalisé en moins 10 secondes maximum.
3. Réaliser une récupération en eau profonde.	A réaliser à deux, être à tour de rôle sauveteur puis dessalé. Réaliser une récupération en eau profonde par mer peu agitée. Dessaler sans préparation.	Réalise une récupération en respectant les étapes clés : s'approche du dessalé, vide son bateau et l'aide à réembarquer.
4. S'orienter et lire une carte.	Indiquer sa position sur une carte marine lors de la navigation.	Le positionnement est exact.
5. S'orienter au GPS.	Savoir utiliser un GPS : programmer un GPS, enregistrer sur celui-ci des coordonnées d'un point défini sur une carte marine et l'utiliser pour rejoindre un point défini.	Bonne utilisation du GPS.

LE TEST ENVIRONNEMENT

TÂCHES	CRITERES D'EVALUATION
Connaissances facteurs physiques : décrire les risques et les potentiels de deux phénomènes maritimes parmi les cinq cités : baie, shore break, raz, mascaret, ressac.	Connaissance du phénomène et pertinence de son utilisation.
Connaissances facteurs physiques : décrire les grandes phases du passage d'une perturbation atmosphérique et les systèmes nuageux correspondant.	Fait le lien entre la description des différentes phases et leurs incidences sur la pratique de la Merathon.
Connaissances facteurs physiques : décrire l'origine de la formation du mistral et les phénomènes locaux l'amplifiant.	Décrit l'origine et les comportements sécuritaires à adopter.
Connaissances patrimoine : décrire les risques et les potentiels pour la navigation en pirogue de deux infrastructures maritimes parmi les cinq cités : parcs ostréicoles, bouchots, estacade, moulins à marée, môle.	Connaissances des infrastructures et pertinence de leur utilisation en Merathon.



ET



LE TEST CULTURE SPORTIVE

TÂCHES	DESCRIPTIF
Entretien oral.	Répondre à 2 questions choisies dans la fiche antisèche "modalités d'évaluation des connaissances liées à la culture sportive" et abordant les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Principes de l'entraînement - Systèmes énergétiques - Echauffement et récupération - Prévention des risques et des blessures - Nutrition - Renforcement musculaire et application des exercices - Préparation mentale - Connaissances des règlements sportifs