



## Fiche d'évaluation

### Compétences

#### Compétences générales

Naviguer avec précision dans des conditions de mer formée par vent de force 3/4 avec présence possible de courant, de marée et de vagues pouvant atteindre un mètre.

#### Compétences spécifiques technique

Naviguer avec précision par vent de force 3/4 dans des carènes spécifiques de compétition.

Naviguer avec régularité à toutes les allures sur un parcours défini.

Naviguer au cap compas pour compenser la dérive due au vent ou au courant.

#### Compétences spécifiques sécurité

En kayak ponté, esquimauter avec sûreté dans des conditions de mer formée ou en sit on top, réembarquer seul dans son embarcation.

Porter assistance à un pagayeur qui a dessalé.

#### Compétences spécifiques environnement

Identifier sur un site reconnu les phénomènes maritimes.

Identifier l'action de ces phénomènes dans la construction du paysage.

Utiliser ses connaissances du fonctionnement d'un petit écosystème pour adopter les comportements permettant de participer au maintien de son équilibre.

### Pré-requis

1/ Etre titulaire d'un titre permanent de la FFCK.

2/ Etre titulaire d'une Pagaie Bleue mer ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou d'une Pagaie Rouge mer ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou d'une Pagaie Noire mer 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 Rouge Merathon validés par son cadre formateur : avoir été classé sur 3 courses de Merathon et avoir navigué à allure soutenue par mer agitée sur une distance d'au moins 12 milles sous toutes les allures et avoir été confronté aux conditions suivantes : courants d'au moins 2/3 nœuds, houle d'au moins 1 mètre, coefficient de marée d'au moins 75 (Océan) ou mer agitée (Méditerranée).

4/ Vérifier que l'ensemble des compétences et des connaissances du niveau Pagaie Rouge Merathon a bien été validé selon le référentiel technique, sécurité et environnement de la discipline.

### Lieu de pratique

Par mer formée, vent de force 3/4, zones de courant marqué possibles, présence de vagues d'un mètre.

### Aménagement du site

Pour la tâche 3 du test technique, matérialiser une distance de 500 mètres en installant deux bouées (cf. schéma ci-après) ou en utilisant des éléments du milieu.

### Matériel

Kayak monoplace et kayak biplace (en situation de chef de bord) de compétition pontés ou sit on top avec gouvernail et pagaie creuse.

### Adaptation pour le public handicapé

Vu le niveau d'engagement nécessaire, les personnes handicapées peuvent demander un allègement ou des adaptations à l'évaluation auprès du Comité Régional.

## EQUIPEMENT

### Gilet de sauvetage, casque et jupe

Le candidat est équipé d'un gilet de sécurité aux normes en vigueur.

### Embarcation et pagaie

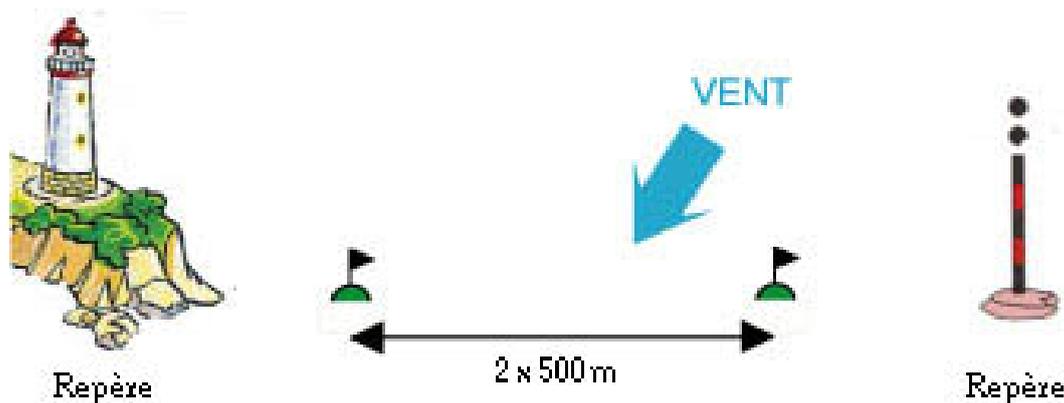
Les embarcations doivent être conformes à la réglementation en vigueur.

### Équipement personnel

Le candidat a une tenue adaptée aux conditions de pratique.

Il est également équipé de chaussons ou chaussures adaptées.

## LE TEST TECHNIQUE



Descriptif de la tâche 3 du test technique

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Réaliser le parcours tracé en K1.	Par groupe de 3 pagayeurs, réaliser en K1, le parcours tracé sur 5 à 7 miles (cf. tâche 4 du test sécurité) en se relayant à la tête du groupe, pour en prendre la responsabilité ; Chaque équipe dispose d'une VHF afin de communiquer avec le moniteur.	Chaque pagayeur prend alternativement la tête du groupe. Respect du parcours tracé. Management du groupe.
2. Expérimenter l'équilibre statique en K1.	Sur un parcours d'environ 100 mètres balisé avec des repères, enchaîner en K1 des tâches mettant en jeu l'équilibre : - jeter la pagaie devant le bateau, se déplacer latéralement d'un mètre de chaque côté puis aller chercher sa pagaie avec les mains, - pagayer avec le dos de la pale, - fermer les yeux sur 10 coups de pagaie, - à l'arrêt, poser la pagaie d'un côté du bateau et la faire passer sous le bateau de l'autre côté, - retirer son gilet de sauvetage et le remettre.	Pas de dessalage. Maintien de l'équilibre de l'embarcation.

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
3. Naviguer vent de travers en contrôlant sa dérive en K1.	Réaliser en K1, 2 bords de travers d'une distance de 500 mètres en alignement par l'avant, entre 2 repères.	Pas de déséquilibres au passage des vagues. Vitesse constante. Respect de l'alignement. Maîtrise de la dérive en ajustant constamment l'angle bateau/vent et vagues. Navigation relâchée.
4. Maîtriser un arrêt face au vent en K1.	Rester sur place en K1 face à un repère (sous son vent) placé dans une zone exposée à un vent fort.	Bateau à plat maintenu pendant au moins 30 secondes. Bonne position du bateau par rapport au vent. Ne touche pas le repère. Maintien de l'embarcation par des appuis actifs.
5. Relancer le bateau au passage de vagues en K1.	Sur un bord en mer arrière de 300 à 500 mètres exposé à la houle ou vagues porteuses, relancer le K1 au passage de vagues en durcissant les appuis.	Vitesse du bateau par rapport aux vagues (suivre les accélérations permises par les vagues). Actions adaptées de la pagaie (relance en durcissant l'appui). Travail sur l'assiette du bateau. Gestion de son potentiel physique dans la durée.
6. Naviguer au compas de route en K2.	Réaliser en K2, 2 bords de 500 mètres avec un cap compas différent.	Rythme régulier. Allure soutenue. Synchronisation des coups de pagaie avec son coéquipier. Bonne communication dans la navigation (tenue du cap) et dans la gestion de l'effort dans les vagues. Attitude relâchée. Maintien de l'équilibre.
7. Se positionner sur une ligne de départ en K2.	Sur l'eau, tout le groupe en bateau, se placer idéalement par rapport à la procédure de départ avec le vent de 3/4 face ou vent avec présence de courant. A faire deux fois (deux départs).	Ne dépasse pas la ligne de départ dans la minute. Est au plus prêt du premier repère du parcours. Se place par rapport au vent.

## LE TEST SECURITE

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Esquimauter en k1 ou en K2 ponté au choix ou réembarquer en sit on top.	Kayak ponté : réaliser un esquimautage tour complet 360 ° dans les conditions requises pour le test.  En sit on top : Chacun réembarque seul sur son embarcation	K1 ou K2 ponté : Esquimautage réussi au premier essai.  En sit on top : Le réembarquement est réalisé en moins 20 secondes maximum.
2. Remorquer une autre embarcation en K1.	Porter assistance à un kayakiste qui a quitté son embarcation en utilisant une technique de remorquage.	Utilisation précise et sûr du bout de remorquage en conservant du mou avec la corde. Réalisation d'un remorquage simple.
3. Connaître les notions d'hypothermie et d'insolation.	Expliquer simplement les causes et les symptômes d'une hypothermie et d'une insolation. Proposer une conduite à tenir dans chacun des cas.	L'explication et les solutions proposées sont correctes et précises.

TÂCHES	DESCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
4. Tracer un parcours sur une carte.	Par groupe de trois pagayeurs, à partir d'une carte vierge et en prenant en compte les indications données par le moniteur (points repérables à atteindre, bouées à virer, coefficient de marée...), tracer sur la carte un parcours de 5 à 7 miles constitué de 4 bords avec des caps compas. Le départ et l'arrivée sont situés au même endroit.	Les indications données ont été respectées pour le tracé. Les azimuts calculés sont justes et les caps indiqués sont exacts. Les éléments extérieurs ont été pris en compte pour déterminer le tracé idéal (ex : dérive due au vent ou à la marée ou...).
5. Maîtriser le fonctionnement de base de la VHF.	Démontrer le fonctionnement de base d'une VHF.	Choix d'un canal. Gestion et réception d'un appel.

## LE TEST ENVIRONNEMENT

TÂCHES	CRITERES D'EVALUATION
Connaissances facteurs physiques : calculer la hauteur d'eau avec la règle des douzièmes d'un point côté sur la carte pour une heure donnée (annuaire des marées à jour).	Méthode de calcul adéquat et précision du calcul.
Connaissances facteurs physiques : prendre à partir d'un répondeur, un bulletin de météo large et le décoder pour la pratique du Merathon.	Exactitude des informations et bonnes explications des incidences sur la pratique.
Connaissances facteurs physiques : lors de la navigation, identifier les interactions classiques : courant sur un haut fond, houle sur un haut fond isolé, ressac, shore break.	Repérage des phénomènes et explication de son origine.
Connaissances facteurs physiques : décrire l'action du vent et de la houle dans la construction du paysage.	
Connaissances faune et flore : décrire les grands maillons de la chaîne alimentaire et citer pour chaque maillon quelques exemples pris sur le site de pratique.	Situe l'action de l'homme sur chacun de ces maillons. Présence de tous les maillons et exactitude des exemples.
Connaissances faune et flore : citer des sources d'informations concernant la réglementation de la pêche à pied et de la qualité de l'eau de baignade.	Exactitude des réponses.
Connaissances patrimoine : donner deux exemples d'actions entreprises par l'homme pour restaurer le milieu naturel sur le littoral et ayant une incidence sur la pratique de la Merathon.	Pertinence des exemples.

## 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"><li>- Principes de l'entraînement</li><li>- Systèmes énergétiques</li><li>- Echauffement et récupération</li><li>- Prévention des risques et des blessures</li><li>- Nutrition</li><li>- Renforcement musculaire et application des exercices</li><li>- Préparation mentale</li><li>- Connaissances des règlements sportifs</li></ul>