



Fiche d'évaluation

Compétences

Compétences générales

Enchaîner des figures avec anticipation en toute logique avec le déferlement de la vague dans des conditions de vague d'amplitude moyenne d'1 mètre ou 3 pieds.

Compétences spécifiques technique

Enchaîner les « manœuvres » de base : take off, bottom turn, trimming, et cut back.

Réaliser deux autres manœuvres lors d'une session, soit un aerial, un flotty ou un roller.

Surfer la vague en ride ou trimming.

Compétences spécifiques sécurité

Maîtriser son surf de manière à rejoindre une personne en difficulté et récupérer son matériel.

Réussir la totalité de ses esquimautages. En cas de dessalage, remonter sur son flotteur et remettre sa sangle entre deux vagues sans aide extérieure. Connaître et respecter les règles de droit au surf et les priorités sur un spot.

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 Wave-Ski / Kayak Surf validés par son cadre formateur : avoir été classé sur 1 compétition de Wave-Ski ou Kayak Surf et avoir participé à des sessions sur 5 spots différents (vague de sable, de roche) dans des vagues d'au moins 50 centimètres.

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

Lieu de pratique

Le test sera de préférence organisé dans des conditions moyennes avec des vagues régulières de 1 mètre environ, sur des rivages ne comportant pas de danger particulier. Il est évident que ces conditions sont rarement réunies et les candidats doivent savoir qu'ils pourront être confrontés à des situations qui peuvent être loin de l'idéal.

Aménagement du site

Identifier clairement la zone de surf par la désignation d'amer ou l'implantation sur la plage de repères visuels (drapeaux, oriflammes,...).

Matériel

Toute embarcation adaptée pour la pratique du surf (Wave-Ski ou Kayak Surf avec ailerons obligatoirement) avec une pagaie double adaptée.

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

Pour ceux qui utilisent des kayaks surf, ils doivent être équipés d'un gilet de sécurité, qui doit correspondre aux normes n vigueur. La jupe doit pouvoir se retirer rapidement.

Les casques (conseillés en wave ski) doivent offrir une bonne protection de la tête et être correctement attachés.

Embarcation et pagaie

Les embarcations et les flotteurs doivent être conformes à la réglementation en vigueur (règlements sportifs fédéraux pour les Wave-Ski : leash type malibu et sangle de cuisse) et être adaptées au niveau du candidat.

Équipement personnel

Le candidat choisit une tenue adaptée en fonction des conditions de pratique, une combinaison isothermique est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 18 ° C. En période estivale, un équipement pour la protection au soleil est indispensable (crème solaire, casquette ou chapeau de plage, tee-shirt ou lycra sur l'eau,...).

LE TEST TECHNIQUE

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Choisir un spot.	Choisir son spot en fonction des différents sites, des heures de marée, des conditions météorologiques. Choisir l'endroit sur le spot.	Compréhension du fonctionnement du spot, selon les horaires de marée, l'évolution des séries de vagues. Anticipation des conditions de navigation sur le spot, apparition d'un shore break par exemple.
2. Passer la barre.	Remonter sur un spot défini la barre à l'endroit approprié.	Placement pour remonter les vagues et passage de la barre en utilisant les courants (baïne, passe). Allègement de son embarcation aux passages des vagues. La pointe avant passe au dessus de la mousse sans mouiller le pagayer. Pas ou peu de déséquilibre dans la relance après la vague. Réalisation de canard sous des mousses d'un mètre sans reculer.
3. Se placer et prendre la vague (Take off).	Choisir les vagues qui déroulent et se positionner de façon à pouvoir surfer la vague qui déroule, soit vers la droite, soit vers la gauche (en fonction de la configuration de la vague). Refuser une vague au dernier moment.	Placement au pic pour ne pas avoir à pagayer au Take off. Nombre de coups de pagaie pour démarrer au Take off (inférieur à 6).
4. Réaliser un bottom turn (virage en bas de la vague).	Descendre et effectuer du haut de la vague un virage à gauche ou à droite (en fonction du déroulement de la vague) sur le lisse.	Prise de carre est importante au bottom. On doit voir un aileron. Dissociation tronc / bassin pour poser la pagaie en appuie sur l'eau. La pagaie doit être perpendiculaire au flotteur et l'appui sur l'eau est à plus de 60 cm du flotteur. L'accélération acquise lors du bottom permet d'enchaîner sans rupture de vitesse sur une autre figure (roller, cut back, trimming).

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
5. Surfer la vague en droite ou en gauche (le « ride » et le « trimming »).	Se déplacer diagonalement sur le lisse dans le creux de la vague en partant à droite ou à gauche sur la plus longue distance offerte par la vague.	Choix d'une vague qui déroule sur la plus longue distance par rapport à une série. Réalisation d'une prise de carre. Réalisation de trajectoires ondulatoires qui régule la vitesse en produisant des accélérations et des décélérations significatives et visibles. Le choix des figures et de l'observation du déferlement de la vague sont judicieux et permettent de rester au près de la zone de déferlement.
6. Réaliser un cut back.	Réaliser en situation de surf quand la vague mollit un premier virage pour rejoindre l'épaule de la vague et enchaîner avec un autre virage pour repartir avec celle-ci dans le sens du déferlement.	Provoque le virage initial et garde bien la carre appuyée sur l'eau pour taper l'épaule de la vague avec de la vitesse. Utilisation de l'épaule de la vague pour déclencher le second virage et repartir avec l'énergie. Réalisation du second virage sur la partie haute de l'épaule de la vague.
7. Sortir de la vague.	Sortir d'une vague au dernier moment. Transpercer une vague.	Attend le bon moment, c'est-à-dire juste avant le déferlement ou la fermeture de la vague. Prise de carre extrême pour provoquer une rupture de la trajectoire. Sort le pied face à la vague pour accentuer le percement du lisse.
8. Surfer des vagues brisées.	Rejoindre la plage en surfant la mousse d'une vague et en enchaînant des virages dans la partie basse de la vague située sous la mousse.	Surfe dans la mousse avec des changements de direction significatifs suite à des virages au dessus de la mousse sans chuter et tout en enchaînant des figures.
9. Juger.	Juger l'évolution de deux pagayeurs sur les critères du surf (cf. définition : le surfeur qui sera déclarer vainqueur est celui qui aura surfé les vagues les plus grosses sur la distance la plus longue et qui aura enchaîné les figures les plus radicales et contrôlées à l'endroit le plus critique de la vague).	Connaît les critères de jugement et sait les illustrer par des exemples précis. Repère la meilleure vague surfée de la série. Réussit à départager les compétiteurs de la série. Connaît le nom de toutes les figures.

LE TEST SECURITE

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
1. Lire le milieu.	Choisir son site de pratique en fonction des prévisions météo et de son niveau. Reconnaître les conditions de vague : shore break, courant de sortie de baie et puissance des vagues, et prendre en compte les autres usagers du spot.	Sait évaluer de la taille des vagues, leurs puissances, et les risques potentiels du spot (shore break, rochers, courant ...). Sur les plages, sait repérer une baie et expliquer son fonctionnement.
2. Récupérer un nageur	Porter une bouée ou un gilet à un nageur et ramener le nageur et le matériel vers une zone sécurisée soit vers le large ou soit au bord.	Rejoint la personne en difficulté et s'arrête sans mise en danger de collision. Remorque la personne en s'aidant des vagues et sans dessaler.
3. Esquimauter.	Réaliser un esquimautage dans la vague et esquimauter des deux côtés en eau calme.	Réussite systématique en kayak surf et en wave ski.
4. Rejoindre le bord à la nage.	Partir du bord, nager sur 50 mètres environ et revenir à la nage en surfant les vagues.	Rentre à la nage sans être épuisé. Passe sous les vagues sans paniquer.
5. Revenir en Wave-Ski ou Kayak Surf sans la pagaie.	Aller au large en pagayant donner sa pagaie à un autre pagayeur et revenir en surfant sans sa pagaie.	Rejoint la plage sans la pagaie et sans tomber.

TÂCHES	DESSCRIPTIF	CRITERES D'EVALUATION
6. 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.	Les explications et les solutions proposées sont précises.

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 Wave-Ski.	Exactitude des informations et bonnes explications des incidences sur la pratique.
Connaissances facteurs physiques : lors d'une 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.
Connaissance 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 du Wave-Ski.	Pertinence des exemples.

LE TEST CULTURE SPORTIVE

TÂCHES	DESSCRIPTIF
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