

TECHNIQUE																						
Direction	En cours de navigation, repérer les indicateurs de vagues, de vent, de hauts fonds, de marées, et l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions de sécurité optimum.																					
	Gérer un effort long et continu.																					
	Passer de la compensation du vent à son utilisation pour effectuer des changements de direction.																					
	Situer précisément l'angle de sa trajectoire par rapport à celle du vent (notion d'allures).																					
	Choisir des vagues porteuses pour surfer.																					
	Rechercher à surfer en travers dans le lisse de la vague. Réaliser un 180 ° dans le lisse de la vague qui précède la mousse (avec ou sans ailerons).																					
Propulsion Transmission	Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion (verticalité, accroche, force, cadence,...).																					
	Rechercher un point fixe avec sa main supérieure.																					
	Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire ou sous le vent et au vent.																					
	Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu. Utiliser le corps comme chaîne de transmission de l'appui. Remonter les vagues peu puissantes en allégeant l'avant de son embarcation.																					
Equilibration	Développer une régulation de l'équilibre au surf par le transfert du poids du corps sur la pagaie nécessitant une dissociation tronç/bassin (rotation des épaules) et se concrétisant par une prise de carène effective.																					
	Régler et utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'un virage.																					
	Éviter les plantés de nez au take off par des actions de compensation du déséquilibre dû à la vague (se pencher en arrière, partir plus en travers ou accentuer la prise de carène).																					
SECURITE																						
Vis-à-vis de soi	Esquimauter en présence de vent et de vagues possibles. S'équiper pour une sortie à la journée.																					
	Situer sur le plan d'eau les zones abritées et les zones exposées.																					
	Revenir au bord avec son matériel suite à un dessalage au surf.																					
	Attacher un bateau sur une galerie. Nager avec aisance dans des zones de vagues et pouvoir rester sous l'eau sans paniquer.																					
Vis-à-vis des autres	Effectuer un remorquage jusqu'à une zone abritée (vent de force 3). Réaliser un sauvetage en eau profonde.																					
	Se dessaler pour éviter une collision au surf.																					
	Tenir son embarcation par la pointe qui se trouve la plus au large, en cas de dessalage.																					
Vis-à-vis du milieu	Situer les zones à risques et leur évolution en relation avec les différents éléments : vent, courant, houle. Situer les zones à risques liées aux activités des autres usagers du milieu (chenaux, dragage,...).																					
	Connaitre et respecter les règles de priorités et de droit au surf.																					
ENVIRONNEMENT																						
Facteurs Physiques	Connaitre les mécanismes de la houle et les vagues. Identifier les caractéristiques de la houle.																					
	En cours de navigation, repérer les indicateurs de vagues, de vent, de hauts fonds, de marées, et l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation dans des conditions optimales de sécurité.																					
	Comprendre l'influence des mouvements d'eau sur la classification des sédiments Comprendre l'existence d'un étagement dans la taille des sédiments (granulométrie).																					
	Connaitre les différents types de côte et les risques qu'ils engendrent pour la navigation (embarquement, débarquement, ...).																					
	Identifier sur les spots de surf les zones de déferlement et le chenal de sortie qui permet de remonter la barre.																					
	S'orienter par rapport à l'environnement et lire une carte. Décoder un bulletin côtier.																					
Faune	Comprendre l'adaptation de la faune sur une côte exposée à la houle et sur une côte abritée (modes de déplacements, de fixation ...).																					
	Connaitre le mode de respiration sous l'eau de la faune.																					
Flore	Comprendre les techniques de survie de la faune à marée basse.																					
	Comprendre l'adaptation de la flore sur une côte exposée à la houle et sur une côte abritée.																					
Patrimoine	Connaitre le phénomène de photosynthèse et le rôle des pigments photosensibles.																					
	Identifier des impacts possibles sur le milieu d'une activité « kayak » peu précautionneuse.																					
	S'approprier le patrimoine maritime en identifiant dans sa pratique des techniques utilisées par d'autres acteurs nautiques (halage, principe de direction, utilisation des éléments).																					
	Classer les matériaux de construction des bateaux en fonction de leur biodégradabilité.																					
	Savoir où trouver des informations sur la qualité de l'eau. Connaitre les principaux balisages et règles de navigation en mer sur son site habituel de pratique.																					