



CANOË

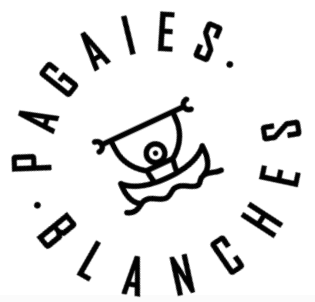


		NOMS DES PRATIQUANT.ES									
PRÉREQUIS Test d'aisance aquatique validé - 1 à 3 séances encadrées	CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE ⇒ DÉBUTANT.E	SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION Eau calme / courant inférieur ou égal à classe I / vent inférieur ou égal à 1 Beaufort / proximité de la base									
CAPACITÉ SÉCURITÉ											
Connaissance de son matériel et utilisation	Mettre et ajuster son gilet										
	S'installer correctement dans son embarcation (calages)										
	Vider son embarcation avec de l'aide										
Aisance ou intervention aquatique	Se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en cas de dessalage avec une aide extérieur										
	Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure										
Communication	Appliquer les consignes de sécurité										
CAPACITÉ TECHNIQUE											
Habiletés techniques et motrices	Connaître le positionnement des mains sur la pagaie										
	Observer et comprendre le principe d'action de la pagaie et de réaction du kayak (marche avant, marche arrière, tourner à droite ou à gauche).										
	Se déplacer en avant, en arrière, tourner.										
	Se situer dans un groupe de plusieurs embarcations et respecter les limites de navigation établies										
	Embarquer / Débarquer										

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION





CANOË



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

	Communication	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique en kayak (gilet, pagaie simple ou double, canoë, kayak, marche avant, marche arrière).													
		Exprimer son ressenti													
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT															
	Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique	Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.													
		Identifier des éléments caractéristiques du paysage.													
		Reconnaitre quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.													
		Relever une trace de l'homme.													
VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES															

Cocher si la compétence est acquise

