



KAYAK



		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



