

DRAGON BOAT

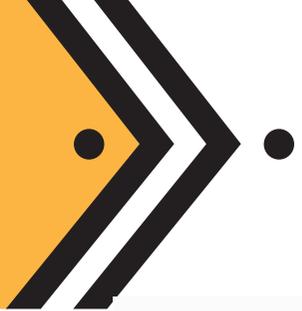


		NOMS DES PRATIQUANT.ES					
<p>PRÉREQUIS</p> <p>Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire).</p> <p>Nager 25m et savoir s'immerger.</p> <p>Avoir suivi 1 à 3 séances encadrées.</p>	<p>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</p> <p>»» Débutant.e dépend complètement de l'encadrement.</p>	<p>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION</p> <p>Plan d'eau calme</p>					
CAPACITÉ SÉCURITÉ							
 <p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Choisir un matériel adapté.</p>	<p>Tenir sa pagaie correctement (distance de la main inférieure et bonne prise en main de l'olive).</p>					
	<p>Choisir des vêtements adaptés à l'activité et aux conditions climatiques.</p>						
	<p>Connaître la place du tambour et du barreur.</p>						
 <p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Adopter une position confortable quand le Dragon Boat est sur l'eau.</p>						
	<p>Nager avec son matériel en cas de dessalage.</p> <p>Réembarquer en eau profonde avec une aide extérieure.</p>						
 <p>Communication</p>	<p>Comprendre et respecter les consignes données par le barreur.</p>						
	<p>Exprimer son ressenti sur l'eau.</p>						
	<p>S'arrêter en cas de fatigue et le signaler.</p> <p>Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique en Dragon Boat (gilet, pagaie simple, marche avant, marche arrière).</p>						
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE							
<p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Pagayer en rythme sur une fréquence lente à moyenne.</p>						

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION





DRAGON BOAT



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs
Physiques
Faune & Flore
Patrimoine et
réglementation

Respecter les consignes du cadre pour limiter son impact sur l'environnement.

Savoir d'où vient l'eau. Identifier le courant, le vent, les vagues.

Observer la température et transparence de l'eau.

Identifier les éléments caractéristiques du paysage.

Repérer des animaux typiques de son site de pratique.

Repérer quelques espèces végétales sur le site.

Repérer d'autres activités présentes sur le site de pratique.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

