



# RAFTING



		NOMS DES PRATIQUANT.ES													
<b>PRÉREQUIS</b> Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Nager 25m et savoir s'immerger.		<b>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</b> »»» Découvre l'activité »»» Pratique familiale.		<b>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION</b> Bassin artificiel ou rivière naturelle dans un raft avec barreur.											
<b>CAPACITÉ SÉCURITÉ</b>															
	Connaissance de son matériel et utilisation	Mettre et ajuster son gilet et son casque pour assurer sa propre sécurité.													
		S'équiper de chaussures adaptées à la pratique du raft.													
		S'asseoir aux bons emplacements dans le raft et se tenir avec les pieds dans l'embarcation.													
	Aisance ou intervention aquatique	Tenir sa pagaie avec le bon espacement des mains.													
		Savoir comment se mettre en position de sécurité dans l'eau en cas de déssallage et dans le raft selon les indications du cadre.													
	Communication	Comprendre les consignes de sécurité (tous en avant / arrière-droite ou gauche-avant / arrière-tous à droite / gauche-position de sécurité / branches)													
		Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique du raft (gilet, casque, pagaie simple, marche avant, marche arrière).													
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</b>															
	Culture sportive	Différencier les embarcations canoë, kayak et raft.													
<b>CAPACITÉ TECHNIQUE</b>															
	Habiletés mentales	S'engager sans appréhension dans une discipline d'eaux vives.													

Cocher si la compétence est acquise



