



# DRAGON BOAT



		NOMS DES PRATIQUANT.ES									
<b>PRÉREQUIS</b> : Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche Dragon Boat.		<b>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE</b> ➔ Se débrouiller pour s'équiper et naviguer selon les consignes de l'encadrement.					<b>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION</b> : Plan d'eau calme (conditions de vent pouvant aller jusqu'à des rafales à 30km/h).				
CAPACITÉ SÉCURITÉ											
	Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir et ajuster la taille de sa pagaie.									
		Choisir et ajuster son gilet de sauvetage.									
	Aisance ou intervention aquatique	Tomber à l'eau sans crainte et vérifier que le partenaire de banc à la tête hors de l'eau.									
		Récupérer une pagaie dans l'eau.									
	Communication	Connaître le vocabulaire spécifique aux caractéristiques de la navigation en DB.									
		Réagir rapidement aux commandes du barreur, de la barreuse.									
		Occuper la place du tambour et donner un rythme.									
CAPACITÉ TECHNIQUE											
	Habilités techniques et motrices	Embarquer et débarquer sans aide et avec la pagaie à la main.									
		Pagayer en synchronisation avec le premier banc.									
		Imprimer un rythme et créer de la coordination dans l'embarcation.									
		Changer de bordé et pagayer des deux côtés.									
		Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie.									
		Participer à un déplacement arrière.									
		Utiliser la Pagaie pour stabiliser le Dragon-Boat.									

Cocher si la compétence est acquise



