



RAFTING



INITIALES DES PRATIQUANTES



Communication

Relayer les signes organisationnels et directionnels d'aide à la navigation.
Utiliser le vocabulaire et les consignes spécifiques en raft et en packraft-airboat.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

S'arrêter afin d'attendre le reste du groupe.
Identifier et utiliser le relief de la rivière pour économiser son énergie et celle de l'équipage.
Porter le regard au loin afin d'anticiper les attitudes à adopter pour manœuvrer et se sécuriser dans l'embarcation.
Anticiper le dérapage et guider l'embarcation sur des trajectoires préétablies.



Habiletés techniques et motrices

Barrer et/ou naviguer avec efficacité et donner les consignes pour :

- Faire avancer l'embarcation en marche avant
- Faire avancer l'embarcation en marche arrière
- Se mettre en position de sécurité
- Se déplacer dans le raft (transferts de poids droite/gauche, avant/arrière).

Utiliser les zones de courant, contre courant, et le relief de la rivière pour s'arrêter.
Adapter sa trajectoire en fonction des obstacles présents sur la rivière.
Mobiliser avec efficacité les muscles dorsaux et la chaîne de gainage pour donner de la vitesse au raft en classe III.
Chercher des grandes amplitudes pour créer un plus grand bras de levier.
Pagayer verticalement, transmettre avec les muscles des bras, du dos et des jambes.



Habiletés mentales

S'engager et naviguer avec précision dans une rivière ou sur un bassin d'eaux vives.
Naviguer à vue à toutes les places dans un convoi et s'y sentir à l'aise.
S'adapter efficacement et rapidement à une nouvelle situation sur l'eau.

Cocher si la compétence est acquise





RAFTING



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

Respecter et connaître la signification des panneaux de signalisation rencontrés dans la pratique.

Proposer un échauffement type avant une séance de rafting.

CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs



Physiques

Faune & Flore



Patrimoine et

réglementation

En cours de navigation, identifier avec précisions les conditions environnementales et les configurations typiques sur le lieu de pratique.

Repérer l'évolution des conditions de navigation en croisant les données météorologiques et des caractéristiques du bassin versant pour adapter sa navigation.

Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.

Respecter les règles de navigation en eau intérieure.

Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.

Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.

Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.

Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.

Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.

Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

