



DRAGON BOAT

PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie rouge de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant intégré les compétences de la pagaie rouge avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

»» Naviguer de manière autonome en fonction de l'équipage sur un plan d'eau agité.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Plan d'eau calme (sans limite de conditions de vent ou de vagues).

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Connaître et appliquer les normes des équipements de protection individuelle (EPI).



Aisance ou intervention aquatique

Maîtriser les techniques de sauvetage dans les différents milieux de pratique.



Communication

Connaître, utiliser et transmettre les signes spécifiques à la demande de secours.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

Identifier et tenir compte des points forts et points faibles de ses partenaires de navigation.



Habiletés techniques et motrices

Maîtriser les habiletés techniques des niveaux inférieur sur un plan d'eau agité.

Transmettre l'appui avec l'ensemble du corps (gainage et transmission tronc/pagaie) de manière efficiente sur des sprints et des longues distances.

Cocher si la compétence est acquise



