



SLALOM



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 Habilités techniques et motrices	Tendre les trajectoires en conservant la vitesse et en exploitant au maximum les mouvements d'eau.												
	Utiliser la carène en fonction du type de rotation choisi sur la pointe ou avec les bouchains.												
	Réaliser un stop maîtrisé avec des approches différentes et au moins cinq techniques de coups de pagaie différentes.												
	Alterner explosivité et temps de conduite pour exploiter au mieux les reliefs sur une trajectoire donnée.												
	Se relâcher dans l'effort.												
	Avoir le regard constamment décentré de l'embarcation.												
 Habilités mentales	Adapter sa trajectoire en fonction de prises d'informations visuelles et kinesthésiques.												
	Anticiper et adopter un comportement adapté à l'enjeu de la situation.												
	Naviguer en course sans subir les facteurs extérieurs (adversité, enjeux). Exploiter des compétences attentionnelles et concentrationnelles fortes (re-concentration, focus, flow, ...).												
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE													
 Culture sportive	Mettre en œuvre les principes d'entraînement s'intégrant à la planification de son projet de performance en slalom.												
	Mettre en œuvre des exercices de prophylaxie en lien avec la pratique slalom.												
	Mettre en œuvre les différents types de séances de renforcement musculaire (force maximale, puissance, endurance de force).												

Cocher si la compétence est acquise



