



DRAGON BOAT

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Adapter et/ou conserver son projet de navigation en fonction des conditions (adversité, météo, météo et hydrométrie ...).</p>	
 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Comprendre et utiliser les actions de la barre sur l'équilibre du Dragon Boat. Maîtriser les habiletés techniques des niveaux inférieur sur un plan d'eau agité. Créer un point fixe au niveau de la hanche pour propulser le Dragon Boat.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Utiliser des outils permettant de mieux se connaître et de mieux communiquer.</p>	

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Culture sportive</p>	<p>Avoir des notions sur les principes, d'entraînement et de récupération. Connaître et mettre en œuvre des exercices de prophylaxie en lien avec l'effort lié à la pratique du Dragon Boat.</p>	
--	--	--

Cocher si la compétence est acquise



