



DRAGON BOAT

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES										
	Habilités tactiques et stratégiques	Identifier, lorsque l'on est barreur, l'influence du vent et des mouvements d'eau sur les changements de trajectoire d'un dragon boat.										
		Connaître ses limites physiques afin de moduler le niveau d'effort fourni.										
	Habilités techniques et motrices	Tester toutes les positions de navigation dans le Dragon Boat et changer de place sur l'eau.										
		Réaliser un appui pour éviter un dessalage.										
		Assister le cadre sur les manœuvres de mise et à l'eau et de sortie du bateau.										
		Pagayer verticalement pour chercher une efficacité de la propulsion.										
		Immerger totalement la pàle dans la phase d'appui.										
		Suivre la gestuelle et/ou les appuis de l'équipage.										
		Participer à un demi-tour sur une largeur de 20m.										
	Habilités mentales	Participer à des déplacements latéraux, avants, arrières, faire effectuer un tour complet à 360°.										
		Participer efficacement à un arrêt d'urgence.										
		Participer efficacement à un arrêt d'urgence.										
		S'apaiser en cas de stress.										
		Se motiver en cas de fatigue.										

Cocher si la compétence est acquise



 Acquisition des compétences validée par :

