



CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

		INITIALES DES PRATIQUANT.ES											
	Habiletés tactiques et stratégiques Choisir des figures à réaliser en fonction du niveau de navigation, identifier leurs réchappes.												
	Habiletés techniques et motrices Maîtriser les figures basiques de la discipline slalom (reprise, bac, stop, inversion ...). Naviguer sur des trajectoires fluides en milieu de porte. Contrôler le dérapage. Esquiver une porte sur un parcours avec des portes décalées. Utiliser des conduites intérieures pour contrôler la trajectoire du bateau sur un parcours. Naviguer en canoë et en kayak sur un parcours de slalom en classe II. Maintenir son équilibre, conduire son embarcation sur un tracé. Dissocier (solliciter le haut et le bas du corps pour naviguer en slalom).												
	Habiletés mentales Mémoriser un parcours de 18 à 25 portes.												

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

	Culture sportive Effectuer un jugement sur une course départementale ou régionale. Respecter les éléments réglementaires de la sécurité. Appliquer les normes d'équipement en compétition. Identifier les observables simples lors d'une analyse vidéo. S'échauffer avant une séance et une compétition.												

Cocher si la compétence est acquise



CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs Physiques
Faune & Flore
Patrimoine et
réglementation

- Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.
- Respecter les zones d'habitat ou les frayères essentielles dans la préservation des écosystèmes locaux.
- Respecter les zones de navigation.
- Identifier les éléments clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.
- Connaitre et identifier différents mouvements d'eau.
- Observer les phénomènes de l'eau vive.
- Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.
- Comprendre le rôle des végétaux par rapport aux écoulements, au maintien des berges et à la qualité de l'eau.
- Gérer ses déchets.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

Cocher si la compétence est acquise

