

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Naviguer en groupe.</p> <p>Porter le regard au loin afin d'anticiper les attitudes à adopter (notion élémentaire d'anticipation des trajectoires) pour se situer sur la rivière (naturelle ou artificielle) et se sécuriser dans l'embarcation.</p>	
 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Identifier la position et les actions spécifiques du barreur (arrière gauche ou droit et technique du gouvernail).</p> <p>Adopter le rôle de barreur jusqu'à la classe III ou naviguer en classe IV dans un raft avec barreur.</p> <p>Coordonner ses appuis avec les équipier.es.</p> <p>Utiliser la pagaie pour se rétablir en cas de déséquilibre vers l'extérieur du raft.</p> <p>Utiliser les muscles dorsaux et le gainage pour se propulser.</p> <p>Se rétablir en cas de déséquilibre vers l'extérieur du raft avec les pieds, les jambes et le gainage.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Dépasser la peur de se retourner.</p>	
<h2>CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE</h2>		
 <p>Culture sportive</p>	<p>Connaître et respecter le code du pagayeur.</p>	

Cocher si la compétence est acquise



