

RAFTING



NOMS DES PRATIQUANT.ES

PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune (démontrer l'acquisition des niveaux précédents)

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

➡➡ Collaborer efficacement aux manœuvres dans toutes les directions.

SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Bassin artificiel ou rivière naturelle (sans S) de classe III-(IV)

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Se positionner correctement dans un raft : assis sur l'extérieur, équilibrer les poids et les forces des passagers.

Pagayer avec une pagaie simple ou une pagaie double.

Exploiter les footstraps et/ou twartz pour se caller fixement dans l'embarcation.

Distinguer l'avant de l'arrière d'un raft.

Participer au déplacement du matériel.



Aisance ou intervention aquatique

En classe II, repérer les mouvements d'eau, identifier les dangers.

Attraper une corde de sécurité pour revenir au bord.

Nager, récupérer sa pagaie et rejoindre le bord à la fin du rapide, pagaie en main.

Adopter la bonne conduite en cas de passage sous des obstacles (branches basses...).

Remonter en autonomie un.e équipier.e dessalé.e dans un raft.



Communication

Connaître les signes organisationnels et directionnels, d'aide à la navigation.

Utiliser le vocabulaire spécifique de l'activité.




Donner les consignes de manière claire et audible.

Faire tourner un raft sur place uniquement avec la voix.

Cocher si la compétence est acquise



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>	

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

 <p>Culture sportive</p>	<p>Connaître et respecter le code du pagayeur.</p>	
---	--	--

Cocher si la compétence est acquise





RAFTING



INITIALES DES PRATIQUANTES

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

