



CANOË



| PRÉREQUIS | CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE : | SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION | NOMS DES PRATIQUANT.E.S | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Avoir validé son test d'aisance aquatique. | DÉBUTANT.E | Eau calme / courant inférieur ou égal à classe 1 / vent inférieur ou égal à 1 Beaufort / proximité de la base | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CAPACITÉ SÉCURITÉ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Connaissance de son matériel et utilisation | Mettre et ajuster son gilet. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S'installer correctement dans son embarcation (calages). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vider son embarcation avec de l'aide. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aisance ou intervention aquatique | Se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en cas de dessalage avec une aide extérieure. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Identifier un danger. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Communication | Appliquer les consignes de sécurité. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Habilités techniques et motrices | Connaître le positionnement des mains sur la pagaie. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Observer et comprendre le principe d'action de la pagaie et de réaction du kayak (marche avant, marche arrière, tourner à droite ou à gauche). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Se déplacer en avant, en arrière, tourner. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Se situer dans un groupe de plusieurs embarcations et respecter les limites de navigation établies. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Embarquer / Débarquer. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Communication | Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique en kayak (gilet, pagaie simple ou double, canoë, kayak, marche avant, marche arrière). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Exprimer son ressenti. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CAPACITÉ ENVIRONNEMENT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique | Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Identifier des éléments caractéristiques du paysage. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Relever une trace de l'homme. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES | | | |
| TABLEAU DE PROGRESSION | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pagaies Couleurs certifiées par : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |