



COURSE EN LIGNE



INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Culture sportive	Analyser une vidéo dans l'objectif d'identifier les points techniques sur lesquels nous sommes en réussite ou en échec.																			
	Comprendre et réaliser une séance de PPG en adoptant des gestes et des postures non traumatisantes.																			
	Connaître les implications de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique sportive.																			
	Etre sensible aux dangers des conduites dopantes.																			
	Maîtriser les principes d'échauffement et de récupération.																			
	Etre sensibilisé aux principes généraux de l'entraînement (dynamique de charge, progressivité, individualisation, importance de la PPG, variabilité des exercices, motivation, fixer des objectifs,...).																			

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	En cours de navigation, identifier avec précision les conditions environnementales et configurations types sur le lieu de pratique.																			
	Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation.																			
	Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.																			
	Respecter les règles de navigation en eau intérieure.																			
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.																			
	Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.																			
	Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.																			
	Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.																			
	Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.																			
Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.																				

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :