



PIROGUE - VA'A



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habilités techniques et motrices	Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie.																			
	Se diriger dans une direction précise en pagayant d'un seul côté. Démontrer la compétence à garder un cap en pagayant alternativement à gauche et à droite.																			
	Savoir réaliser un changement de coté de rame sur indication en équipage.																			
	Savoir pagayer en étant synchronisé dans un équipage.																			
	Tourner en cercle et savoir réaliser des 8.																			
	S'arrêter.																			
	Reculer.																			
	Maintenir une V1 dans l'axe et sur un cap déterminé.																			
Embarquer / Débarquer en va'a monoplace et en va'a équipage.																				

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Respecter les consignes pour limiter son impact sur l'environnement (faune et flore).																		
	Repérer visuellement les phénomènes de courant ou de marée en mer.																		
	Identifier différentes familles d'animaux de et végétaux présentes sur le site de pratique.																		
	Respecter les usagers du site de pratique.																		

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :