



DRAGON BOAT



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E S							
<p>Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie noire de la même discipline ou d'une pagaie noire d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant obtenu par équivalence les capacités technique et culture sportive de la pagaie noire Dragon Boat.</p>	<p>Naviguer de manière autonome en fonction de l'équipage sur un plan d'eau agité.</p>	<p>Plan d'eau calme (sans limite de conditions de vent ou de vagues).</p>								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Connaître et appliquer les normes des équipements de protection individuelle (EPI).</p>									
<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Maîtriser les techniques de sauvetage dans les différents milieux de pratique.</p>									
<p>Communication</p>	<p>Connaître, utiliser et transmettre les signes spécifiques à la demande de secours.</p>									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
<p>Culture sportive</p>	<p>Mettre en œuvre une séance de renforcement musculaire appliquée à la pratique du Dragon Boat.</p>									
	<p>Identifier les capacités (techniques, physiques, mentales) à améliorer en fonction du profil du pagayeur, de la pagayeuse.</p>									
	<p>Planifier une saison sportive en respectant les cycles de développement et de compétition.</p>									
<p>Habiletés tactiques et stratégiques</p>	<p>Identifier et tenir compte des points forts et points faibles de ses partenaires de navigation.</p>									
<p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Maîtriser les habiletés techniques des niveaux inférieurs sur un plan d'eau agité.</p>									
	<p>Transmettre l'appui avec l'ensemble du corps (gainage et transmission tronc/pagaie) de manière efficiente sur des sprints et des longues distances.</p>									
<p>Habiletés mentales</p>	<p>Identifier son état d'activation.</p>									
	<p>Citer cinq outils de préparation mentale pouvant être employés dans le cadre de la pratique en Dragon Boat.</p>									



DRAGON BOAT



INITIALES DES PRATIQUANT.E.S

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

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

Facteurs Physiques Faune & Flore
Patrimoine et réglementation

Choisir le meilleur parcours de navigation, les alternatives possibles et anticiper les risques en fonction des prévisions météo, des caractéristiques du site ou du parcours, de son niveau, de son état de forme et de celui de ses partenaires de navigation, et des niveaux d'eau.

Optimiser l'impact que peut avoir son activité sur l'environnement dans l'organisation de sa navigation.

Comprendre à l'échelle d'un bassin versant, les interactions entre faune, flore, facteurs physiques, chimiques et biologiques.

Identifier les gestionnaires de l'eau du bassin versant, les acteurs de la gestion de l'eau et des milieux en France.

Proposer des scénarii permettant d'améliorer l'accès à l'eau et la continuité de navigation.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :