



SLALOM



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

Habilités tactiques et stratégiques	Se projeter sur un tracé et le réussir.																		
	Respecter le projet de course tout en l'adaptant à l'imprévu.																		
Habilités techniques et motrices	Tendre les trajectoires en conservant la vitesse et en exploitant au maximum les mouvements d'eau.																		
	Utiliser la carène en fonction du type de rotation choisi sur la pointe ou avec les bouchains.																		
	Réaliser un stop maîtrisé avec des approches différentes et au moins cinq techniques de coups de pagaie différentes.																		
	Alterner explosivité et temps de conduite pour exploiter au mieux les reliefs sur une trajectoire donnée.																		
	Se relâcher dans l'effort.																		
	Avoir le regard constamment décentré de l'embarcation.																		
Adapter sa trajectoire en fonction de prises d'informations visuelles et kinesthésiques.																			

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.																		
	Maîtriser 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 :