





# FREESTYLE



		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S									
Habilités tactiques et stratégiques	Elaborer un projet de navigation en fonction de son niveau et du spot de pratique.										
	Lire une vague ou un rouleau, identifier les endroits qui retiennent et ceux qui sont plus lisses.										
Habilités techniques et motrices	Tenir un surf avant et arrière dans une petite vague (rester 3s en statique et le side surf 3s en statique dans un rouleau).										
	Réaliser un 360° des deux côtés dans un spot de classe II-III.										
	Se propulser efficacement (timing et positionnement des appuis).										
	Maîtriser l'utilisation des manoeuvres de rétro circulaire, de dénage et de marche arrière.										
	Mettre son freestyle sur la tranche en eau plate et maintenir la position en créant un point d'appui dans l'eau.										
	Faire basculer son corps d'avant en arrière, bateau à plat, sur l'eau plate pour faire monter le freestyle et jouer avec l'assiette.										
Habiletés mentales	Dépasser la peur de se retourner.										
<b>CAPACITÉ ENVIRONNEMENT</b>											
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Repérer les zones d'accès à l'eau permettant d'éviter le piétinement de la flore ou le dérangement de la faune.										
	Respecter les zones d'habitat ou les frayères essentielles dans la préservation des écosystèmes locaux.										
	Respecter les zones de navigation.										
	Identifier les élément clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.										
	Connaître et identifier différents mouvements d'eau.										
	Observer les phénomènes de l'eau vive.										
	Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.										
	Comprendre le rôle des végétaux par rapport aux écoulements, au maintien des berges et à la qualité de l'eau.										
	Gérer ses déchets										
<b>VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES</b>											
<b>TABLEAU DE PROGRESSION</b>											

Pagaies Couleurs certifiées par :