



CANOË



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S					
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche Canoë.	Initié.e	Eau calme / courant maximum classe I / vent maximum 1 Beaufort / proximité de la base						
CAPACITÉ SÉCURITÉ								
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir le matériel adapté à sa taille (bateau, pagaie, gilet).							
	Ajuster ses calages, s'installer correctement dans son embarcation à genoux.							
	Vider son embarcation de manière autonome.							
Aisance ou intervention aquatique	Dessaler sans crainte, se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en autonomie.							
	Rejoindre la berge avec son matériel.							
	Embarquer / Débarquer sans aide extérieure depuis la berge ou un ponton.							
	Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure							
Communication	Exprimer son ressenti.							
	Appliquer les consignes de sécurité.							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE								
Culture sportive	Comprendre le vocabulaire technique élémentaire de la pratique en canoë et en kayak : matériel : gilet / pagaie simple et double/ canoë et kayak. Manœuvres : propulsion / rétropulsion ou dénage / circulaire / gouvernail.							
Habiletés tactiques et stratégiques	Communiquer avec son équipier pour collaborer sur le projet de navigation.							
Habiletés 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 cette compétence en pagayant à gauche et à droite.							
	Tourner en cercle sur place.							
	S'arrêter.							
	Reculer.							
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 et de 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 :								