



RAFTING



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.ES																			
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Avoir validé son test d'aisance aquatique.	Débutant.e	Bassin artificiel ou rivière naturelle dans un raft avec barreur.																				
CAPACITÉ SÉCURITÉ																						
Connaissance de son matériel et utilisation	Mettre et ajuster son gilet et son casque pour assurer sa propre sécurité.																					
	S'équiper de chaussures adaptées à la pratique du raft.																					
	S'asseoir aux bons emplacements dans le raft et se tenir avec les pieds dans l'embarcation.																					
	Tenir sa pagaie avec le bon espacement des mains.																					
Aisance ou intervention aquatique	Participer au déplacement du matériel.																					
	Savoir se mettre en position de nage défensive ou offensive dans l'eau en cas de déssalage.																					
	Savoir se mettre en position de sécurité dans le raft selon les indications du cadre.																					
Communication	Savoir se mettre en position de sécurité dans le raft selon les indications du cadre.																					
	Comprendre les consignes de sécurité : - tous à droite / à gauche - branches - tenez-vous / on s'accroche - (position de) sécurité																					
	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique du raft (gilet, casque, pagaie simple, marche avant, marche arrière).																					
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE																						
Culture sportive	Différencier les embarcations canoë, kayak et raft.																					
Habiletés mentales	S'engager sans appréhension dans une discipline d'eaux vives.																					
Habiletés techniques et motrices	Répondre avec efficacité aux consignes du barreur : Marche avant, marche arrière, position de sécurité, se déplacer dans le raft pour les transferts (droite/gauche, avant/arrière).																					
	Pagayer en coordination avec les équipier.e.s de son côté du raft.																					
	Conserver la main sur l'olive, sauf en cas de déssalage.																					
	Pagayer verticalement dans l'axe du bateau.																					
	Se pencher hors du raft sans tomber à l'eau.																					
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT																						
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Identifier des éléments caractéristiques du paysage.																					
	Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.																					
	Relever une trace de l'homme.																					
	Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.																					
TABLEAU DE PROGRESSION		VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES																				
Pagaies Couleurs certifiées par :																						