





# RAFTING



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

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

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE

<b>Habiletés techniques et motrices</b>	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.ères de son côté du raft.													
	Conserver la main sur l'olive, sauf en cas de dessalage.													
	Pagayer verticalement dans l'axe du bateau du bateau.													
<b>Habiletés mentales</b>	Se pencher hors du raft sans tomber à l'eau.													
	Dépasser l'appréhension de nager en eaux vives.													

## CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

<b>Facteurs Physiques Faune &amp; Flore Patrimoine et réglementation</b>	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 de et 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 :