



RAFTING



		INITIALES DES PRATIQUANT.ES							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habilités techniques et motrices	Identifier la position et les actions spécifiques du barreur (arrière gauche ou droit et technique du gouvernail).								
	Prendre la barre ponctuellement en classe II-III.								
	Coordonner ses appuis avec les équipier.es.								
	Utiliser la pagaie pour se rétablir en cas de déséquilibre vers l'extérieur du raft.								
	Utiliser les muscles dorsaux et le gainage pour transmettre avec efficience.								
	Se rétablir en cas de déséquilibre vers l'extérieur du raft avec les pieds, les jambes et le gainage.								
Habiletés mentales	Dépasser la peur de crêper le raft.								
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT									
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.								
	Connaitre 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								
VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES									
TABLEAU DE PROGRESSION									
Pagaies Couleurs certifiées par :									