



DRAGON BOAT



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANTS																			
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Avoir validé son test d'aisance aquatique.	Débutant.e	Plan d'eau calme																				
CAPACITÉ SÉCURITÉ																						
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir un matériel adapté.																					
	Tenir sa pagaie correctement (distance de la main inférieure et bonne prise en main de l'olive).																					
	Choisir des vêtements adaptés à l'activité et aux conditions climatiques.																					
	Connaître la place du tambour et du barreur.																					
Aisance ou intervention aquatique	Adopter une position confortable quand le dragon boat est sur l'eau.																					
	Nager avec son matériel en cas de dessalage.																					
	Réembarquer en eau profonde avec une aide extérieure.																					
Communication	Appliquer les consignes de sécurité.																					
	Exprimer son ressenti sur l'eau.																					
	S'arrêter en cas de fatigue et le signaler.																					
	Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique en Dragon Boat (gilet, pagaie simple, marche avant, marche arrière).																					
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE																						
Culture sportive	Citer les différents rôles en fonction de la position dans le dragon boat.																					
	Connaître les origines des sports de pagaie.																					
Habilités tactiques et stratégique	Pagayer en rythme sur une fréquence lente à moyenne.																					
Habilités techniques et motrices	Embarquer et débarquer avec une aide extérieure.																					
	Participer au déplacement du matériel de navigation (aider à porter le Dragon Boat).																					
	Pagayer en marche avant et en marche arrière.																					
	Propulser efficacement (pagaie verticale, dans l'axe du bateau).																					
Habilités mentales	Dépasser la peur de nager.																					
	Dépasser l'appréhension de s'éloigner du bord.																					
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT																						
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.																					
	Identifier des éléments caractéristiques du paysage.																					
	Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.																					
	Relever une trace de l'Homme.																					
VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES																						
<p>TABLEAU DE PROGRESSION</p> <p style="text-align: right;">Pagaies Couleurs certifiées par : _____</p>																						