



# 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.   |   |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| TABLEAU DE PROGRESSION  |   | VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p style="text-align: right;">Pagaies Couleurs certifiées par : _____</p>                           |   |   |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |