



DRAGON BOAT



PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S																	
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche Dragon Boat.	Initié.e.	Plan d'eau calme (conditions de vent pouvant aller jusqu'à des rafales à 30km/h).																		
CAPACITÉ SÉCURITÉ																				
Connaissance de son matériel et utilisation	Choisir et ajuster la taille de sa pagaie.																			
	Choisir et ajuster son gilet de sauvetage.																			
Aisance ou intervention aquatique	Aisance ou intervention aquatique																			
	Identifier un danger.																			
	Récupérer une pagaie dans l'eau.																			
Communication	Connaître le vocabulaire spécifique aux caractéristiques de la navigation en Dragon Boat.																			
	Réagir rapidement aux commandes du barreur, de la barreuse.																			
	Occuper la place du tambour et donner un rythme.																			
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.																			
	Proposer un échauffement propre aux besoins de la séance.																			
	Respecter le code du pagayeur.																			
Habiletés tactiques et stratégiques	Varier la fréquence et la puissance des appuis. Gérer son effort à des allures différentes.																			
Habiletés techniques et motrices	Embarquer et débarquer sans aide et avec la pagaie à la main.																			
	Pagayer en synchronisation avec le premier banc.																			
	???????mprimer un rythme et créer de la coordination dans l'embarcation.																			
	Changer de bordé et pagayer des deux côtés.																			
	Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie.																			
	Participer à un déplacement arrière.																			
Habiletés mentales	Utiliser la Pagaie pour stabiliser le dragon boat.																			
	Dépasser la peur de se retourner et de nager.																			
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT																				
Facteurs Physiques Faune & Flore Patrimoine et réglementation	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 et de 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 :																				