DRAGON BOAT

PRÉREQUIS	CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :	SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION	NOMS DES PRATIQUANT.E.S							
Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie jaune ou ayant intégré les compétences de la pagaie jaune.	S'équiper et naviguer sous les conseils de l'encadrement.	Plan d'eau calme (conditions de vent pouvant aller jusqu'à des rafales à 40km/h)								
CAPACITÉ SÉCURITÉ										
Connaissance de son matériel et utilisation	Utiliser sa pagaie efficacement pour se propulser et s'équilibrer.									
	Charger et sangler un Dragon Boat sur une remorque.									
	Identifier les différents composants d'un dragon boat.									
	Contrôler l'état général de l'embarcation.									
	S'équiper avec une tenue adaptée aux conditions de navigation.									
	Conseiller un.e autre pagayeur.euse sur son équipement.									
Aisance ou intervention aquatique	Porter assistance à un.e autre pagayeur.euse pour embarquer et débarquer									
	Porter assistance à un.e nageur.euse afin qu'il ou elle rejoigne l'embarcation.									
Communication	Comprendre le vocabulaire spécifique à l'activité.									
	Connaître les allures et être capable de les expliquer.									
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE										
Culture sportive	Connaître les implications de l'alimentation, de l'hydratation et de l'hygiène de vie dans la pratique sportive.									
Habiletés tactiques et stratégiques	Identifier, lorsque l'on est barreur, l'influence du vent et des mouvements d'eau sur les changements de trajectoire d'un dragon boat.									
	Connaître ses limites physiques afin de moduler le niveau d'effort fourni.									

DRAGON BOAT

		INITIALES DES PRATIQUANT.E.S							
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE									
Habiletés techniques et motrices	Tester toutes les positions de navigation dans le dragon boat et changer de place sur l'eau.								
	Réaliser un appui pour éviter un dessalage.								
	Assister le cadre sur les manœuvres de mise et à l'eau et de sortie du bateau.								
	Pagayer verticalement pour chercher une efficacité de la propulsion.								
	Immerger totalement la pâle dans la phase d'appui.								
	Suivre la gestuelle et/ou les appuis de l'équipage.								
	Participer à un demi-tour sur une largeur de 20m.								
	Participer à des déplacements latéraux, avants, arrières, faire effectuer un tour complet à 360°.								
	Participer efficacement à un arrêt d'urgence.								
Habiletés mentales	S'apaiser en cas de stress.								
	Se motiver en cas de fatigue.								
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 éléments clés du site de pratique et les dangers qu'ils peuvent représenter.								
	Situer son site de pratique dans le cycle de l'eau.								
	Comprendre le rôle des végétaux dans la qualité de l'eau et dans le maintien des berges.								
	Gérer ses déchets.								
	VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES								

TABLEAU DE PROGRESSION

Pagaies Couleurs certifiées par :