LIVRET PEDAGOGIQUE

« KAYAK »

Projet scolaires 2019-2020

SOMMAIRE

Les différents référentiels de l'activité canoë-kayak……..... p.3

1. Aspect culturel

1.1 Les 3 milieux de pratique du canoë-kayak …… p.3

1.2 Les 4 fondamentaux ou dimensions d'apprentissage de l'activité…… p.3

1.3 L'outil fédéral Pagaies Couleurs …… p.3

1.4 Les embarcations propulsées à la pagaie …… p.3

2. Aspect réglementaire

2.1 L'équipement du pagayeur ……. p.6

2.2 Les règles de sécurité et d'encadrement ……. p.6

2.3 La synthèse des programmes EPS du cycle 3 ……. p.7

Les enjeux de l'activité Kayak ……. p.8

L'organisation du module d'apprentissage……. p.9

Fiche 1 : Les premiers apprentissages…… p.10

Fiche 2 **:** Me déplacer avec mon kayak et atteindre une bouée…… p.11

Fiche 3 : S'arrêter devant un obstacle et reculer…… p.12

Fiche 4 : M'équilibrer et effectuer des valses avec mon kayak……. p.13

Jeu 1 **:** La chasse aux flotteurs/ le transporteur/ la foire aux balles…… p.14

Jeu 2 : La chasse aux foulards courant …… p.15

Fiche 5 **:** Apprentissage de navigation en eau vive ……. p.16

Fiche 6 : Apprentissage des techniques de sécurité en Kayak……. p.17

Fiche 7 : Evaluation de la pagaie blanche……. p.18

Lexique……. p.20

Les différents référentiels de l'activité canoë-kayak :

1. Aspect culturel

1.1 Les 3 milieux de pratique du canoë-kayak :

L'« **eau calme**» ne présente aucun courant ni mouvement d'eau et facilite donc l'initiation à l'activité ; elle permet avec des aménagements simples, la pratique de la course en ligne, seul ou en équipe, du paracanoë, du kayak-polo et du Dragon boat (20 pagayeurs, un barreur et un « tambour »).

La « **mer** » présente des éléments spécifiques tels que le vent, les courants, la houle et les vagues, utilisés dans les pratiques de course en mer ou Océan-racing, de surf-ski, de pirogues polynésiennes ou VA'A, ou de Wave-ski.

L'« **eau vive** » regroupe les activités de Slalom, de Descente, et sur certains « spots » constitués d'une vague permanente, de Freestyle.

Au-delà de ces pratiques sportives, le rafting et la randonnée nautique constituent des pratiques accessibles de navigation et déplacement à la pagaie.

1.2 Les 4 fondamentaux ou dimensions d'apprentissage de l'activité :

L'**environnement** : faune, flore, patrimoine nautique et facteurs physiques

La **technique** : propulsion-transmission, direction, équilibration

La **sécurité** vis-à-vis : de soi, des autres, du milieu

La **culture sportive**

1.3 L'outil fédéral Pagaies Couleurs :

Pagaies Couleurs est un **outil d'enseignement et d'évaluation** du canoë-kayak et des disciplines associées créé en 1997 par la fédération française de canoë Kayak. Son objectif est d'évaluer le niveau de chaque pratiquant grâce à un panel de couleurs et d'établir leur progression d'un niveau à l'autre :

- Dans les 3 dimensions spécifiques : technique, sécurité, environnement
- Dans les 3 milieux : eau vive, eau calme, mer.

1.4 Les embarcations propulsées à la pagaie :

Les types de **pratiques** et les **matériels** ont évolué de manière interactive au sein des différents **environnements** et selon les différentes **fonctions** à remplir :

A l'origine utilisées comme moyen de déplacement, l'histoire, la géographie, les matériaux et les process ont donné lieu à 2 grandes familles d'embarcations. Si elles sont utilisées sur les mêmes lieux de pratique et avec le même système de propulsion, la pagaie, elles sont en fait très différentes : le **kayak** où on est assis et on se déplace avec une pagaie double, et le **canoë** où, à genou ou accroupi, on utilise une pagaie simple.

Les besoins de transporter du petit matériel, de conserver au sec l'intérieur de l'embarcation, de la rendre insubmersible et d' « esquimauter » en cas de dessalage ont nécessité de fermer certaines embarcations : on parle de kayak ou de canoë **ponté** (avec un pont !), alors que certaines pratiques justifient l'utilisation d'embarcations **non pontées**.

Les bateaux dits **« directeurs »** se caractérisent par leur grande longueur, une coque étroite et une étrave permettant d'aller le plus vite possible en maintenant leur trajectoire et de fendre les vagues, mais avec peu de maniabilité. Exemples de la descente et de la course en ligne :

Les bateaux dits « manœuvriers » sont plus courts avec des pointes moins volumineuses.
Parmi ces types de bateaux, la **pratique en rivière** justifie de plus gros volumes avec des formes plus rondes permettant de mieux s'affranchir des mouvements d'eau susceptibles de déséquilibrer ; les **bateaux de freestyle** présentent au contraire des pointes concaves pour accentuer les prises d'appui sur le courant afin de réaliser des figures ; le requiert par contre des pointes très fines permettant de les passer facilement sous l'eau et d'augmenter les vitesses de rotation lors de manœuvres serrées.

Bateau de rivière :

Slalom :

Freestyle :

Toutes les embarcations sauf **kayak polo** et course en ligne sont munies **d'anneaux de bosses** au niveau des pointes ou de lignes de vie le long de la coque, constituant un système de préhension, souvent nécessaire lors de dessalage pour rester en contact avec l'embarcation et ne pas s'en éloigner.

La mixité de ces caractéristiques ont donné lieu à des embarcations originales comme le **Dragon boat** ou rejoignant d'autres activités comme le **Stand Up Paddle**.

2 Aspect réglementaire

2.1L'équipement du pagayeur :

vêtements	Chaussures	autres
Pas de coton. **Un maillot de bain.** **Un kway.** **Lycra, vêtement néoprène, polyamide ou polyester ex : polaire**	**Les chaussures sont OBLIGATOIRES pour participer à l'activité.** **Pas de chaussettes en coton.** **Chaussures fermées fines qui tiennent aux pieds.** 	**Crème solaire** **Serviette de bain et savon pour la douche** **Combinaison personnelle si les enfants en ont chez eux !!!**

2.2 Les règles de sécurité et d'encadrement :

La **circulaire n° 99-136 du 21 septembre 1999**, relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires, impose un encadrement renforcé pour les activités nautiques avec embarcation. Le raft, la nage en eau vive et les sports de canyonisme, présentant des risques particuliers, sont interdits à l'école primaire. Dans les Pyrénées Atlantiques, le kayak n'est enseigné qu'en cycle 3.

Le taux minimum d'encadrement renforcé pour l'enseignement des activités nautiques (hors rafting et nage en eau vive) en Éducation Physique et Sportive (EPS) pratiquées pendant les sorties régulières, occasionnelles avec ou sans nuitée est : **Taux minimum d'encadrement renforcé pour l'enseignement des activités nautiques (hors rafting et nage en eau vive) en EPS en primaire**	
	École élémentaire
	Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant.
	Au-delà de 24 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves.

S'engager en sécurité c'est :

- choisir, régler et respecter son matériel ;
- maîtriser les savoir-faire de sécurité indispensables à la navigation qu'on entreprend ;
- s'engager en prenant en compte le rapport compétence/difficulté.

2.3 La synthèse des programmes EPS du cycle 3 :

Les 5 domaines du socle sont concernés, cf. le tableau ci-dessous.

SYNTHESE PROGRAMMES EPS CYCLE 3 (CM1 CM2 6ème)

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

Programmation

Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales. Un projet pédagogique définit un parcours de formation.

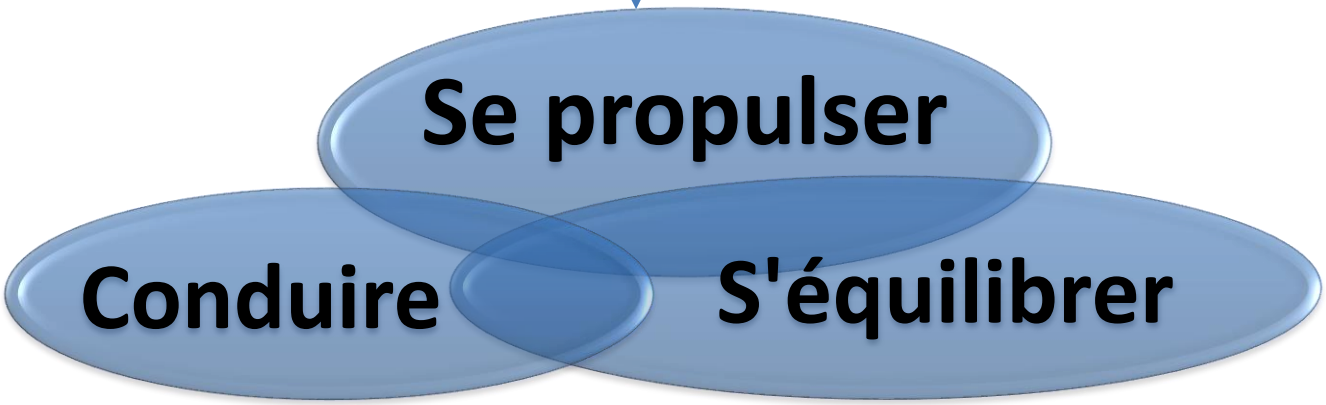
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps. - *Adapter sa motricité à des situations variées* - *Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité* - *Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente*	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. - Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. - Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. - Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
Domaine 2 **Les méthodes et outils pour apprendre**	**S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils** - ***Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres*** - ***Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace*** - ***Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions***	**Adapter ses déplacements à des environnements variés**	**Activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager etc** - **Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel** - **Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement** - **Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème** - **Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015**
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités - *Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, …)* - *Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements* - *Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées* - *S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives*	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création - Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. - Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer - Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres
Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière - *Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école* - *Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie* - *Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger*	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules- vipères-renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball,...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis). **En situation aménagée ou à effectif réduit** : - S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. - Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. - Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. - Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. - Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.
Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique *Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine* *Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives*		

LES ENJEUX DE L'ACTIVITE KAYAK

NAVIGUER en Kayak, c'est

FAIRE un projet de déplacement sur l'eau

Prendre des informations et régler simultanément des tâches :



En créant une chaîne d'appuis

Pour réaliser une trajectoire

Et la réajuster

Organisation du module d'apprentissage :

Les élèves seront répartis en 2 groupes encadrés par les deux moniteurs. L'enseignant repère et assiste les élèves en difficulté. Selon les besoins des élèves, les dynamiques d'apprentissage et les dispositions des enseignants, un troisième groupe peut être constitué.

SEANCE 1 **Stade d'eaux vives**	S'équiper de manière autonome. Donner le temps aux élèves de découvrir toutes les nouvelles sensations : embarquer (avec ou sans pagaie), s'équilibrer, tomber à l'eau, quitter le bateau sans le renverser… et entrer dans les apprentissages. - Tenue de la pagaie : sens, écartement des mains ; trajets de la pagaie dans l'eau. - Lancer de pagaies et aller en chercher une en pagayant avec les mains.
SEANCE 2 **Stade d'eaux vives**	- Les différentes manœuvres techniques et sensorielles : Propulsion, direction : suivre une ligne droite (trajets de A à B), s'arrêter, tourner, reculer. - Navigation à 2 : notion d'équipage, de rôles : celui de devant propulse (moteur) et celui de derrière, le barreur, dirige.
SEANCE 3 **Stade d'eaux vives**	
SEANCE 4 **Pau Canoë-Kayak Jurançon**	Découverte du milieu naturel : réinvestissement des apprentissages des séances 1, 2 et 3
SEANCE 5 **Pau Canoë-Kayak Jurançon**	Apprentissage de la navigation dans le courant : apprentissages courants/contre-courants, repérer les zones ; parcours entre les portes en traversant de petits courants (notion de gîte).
SEANCE 6 **Pau Canoë-Kayak Jurançon JUIN**	Réactivation des apprentissages à travers différents jeux et préparation de l'évaluation « Pagaie blanche ». Préparation de la descente du Gave : en K2, anticiper et réaliser des trajectoires précises.
SEANCE 7 **Pau Canoë-Kayak Jurançon JUIN**	**Descente sur le Gave Pau-Laroin : « Voie bleue, Voie verte », moitié kayak/moitié randonnée pédestre → séance évaluative de la pagaie blanche**

FICHE 1 : Les 1ers apprentissages : Découverte du Kayak

1.Présentation

- Lieux
- Plan d'eau
- Séance
- Utilisation et rangement du matériel

2.Comment s'équiper

Le choix du gilet se fait en fonction du poids.
Le choix de la pagaie se fait en fonction de son envergure.
Repérer votre couleur de gilet et votre couleur de pagaie.

- Présentation du kayak : comment s'asseoir, réglages, position, manipulation de la pagaie
- Comment s'équiper : mise en pratique

3.Règles de sécurité

S'organiser en binôme, je suis responsable de moi et de l'autre, j'aide, je porte…

En cas de dessalage :

Pour le baigneur :

- Remettre l'hiloire vers le ciel
- Récupérer la pagaie, la mettre dans son kayak et tenir un anneau de bosse
- Nager ou se faire remorquer jusqu'au bord

Pour le binôme :

- Signaler un bain, faire passer le message évite le sur-accident
- Ne pas gêner l'accès au bord pour le nageur
- Aider au dessalage, aider au retournement du bateau de l'autre, et proposer la pointe de bateau
- Aider le moniteur à ramasser le matériel si besoin
- Accompagner vers la berge son binôme et aller l'aider à vider

6.Découverte de la pratique libre

CONSIGNES : Se déplacer sur le plan d'eau.
CRITERE DE REUSSITE : Déplacement équilibré de l'embarcation.
CRITERES DE REALISATION : En cassant le poignet, orienter la pagaie avec le creux de la pâle dans l'eau vers l'arrière du bateau.
Pas de mouvement brusque.

5.Comment embarquer et débarquer de façon autonome

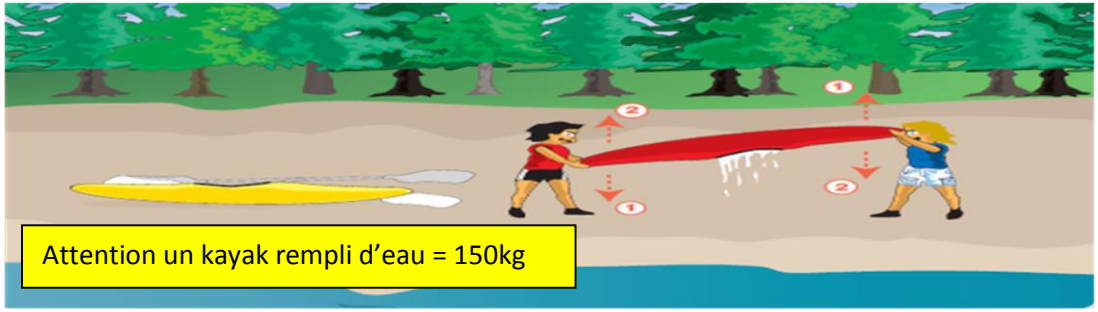
CONSIGNES :

- Placer la pagaie derrière l'hiloire, la pale au sol est à plat.
- S'asseoir parallèlement au bateau la pagaie dans le dos, tenir l'hiloire au centre avec le manche, l'autre main se place sur le manche ; garder cette position des mains jusqu'à être entièrement assis (attention, à ne pas s'écraser les doigts)
- S'asseoir sur le manche
- Mettre un pied puis l'autre dans le kayak, rentrer les genoux et s'asseoir.
- Pour débarquer placer la pagaie et les mains et reproduire la même technique en sens inverse

CRITERE DE REUSSITE Embarque et débarque en plaçant la pagaie derrière l'hiloire du kayak pour bien se stabiliser

4. Comment vider un kayak

Les deux partenaires portent le bateau à l'envers par les pointes, l'un lève pendant que l'autre baisse et vice et versa.
Ne pas tenir le kayak par les bosses. Bien maintenir le bateau à l'envers, mais aussi balancer le bateau de gauche à droite.



Fiche 2 : *Me déplacer avec mon kayak et atteindre une bouée (partir de A et aller vers B)*

Comment faire ? ou Critères de réalisation

- Pencher mon buste sur l'avant de mon kayak
- Regarder mon point B le plus souvent possible
- Maintenir une pale au ciel et une pale dans l'eau : verticaliser
- Pousser avec mon pied quand je tracte avec ma main
- Conserver la pointe avant du kayak face au point B : garder le cap
- Pagayer du côté où le kayak tourne et doubler mon coup de pagaie si nécessaire…

Critères de réussite

- Je me déplace et j'atteins le point B
- Je me déplace en ligne droite
- Je sens un appui avec ma pale

Variables

- Avec une ancre flottante à l'arrière (anti dérapage)
- Le plus directement et rapidement possible
- En suivant quelqu'un ou sa voix (les yeux fermés)
- Utiliser le frein et la circulaire pour rectifier le cap
- Organiser un jeu en relation avec l'exercice (annexe)

A savoir

Pourquoi mon bateau tourne ?

- Avec le vent et ou le courant
- Avec la position de mon corps
- Avec mes coups de pagaie
- Avec mon regard et mes épaules

C'est quoi la transmission ?

C'est créer un appui dans l'eau pour que mon kayak avance par l'action de deux forces : ma main qui tracte de l'eau et mon pied pousse du même côté (flèches rouges)…

Indicateurs de progressivité

INDICATEUR 1 : Avec mes coups de pagaie en marche avant je prends de l'eau avec ma pale droite devant mon pied droit et je maintiens ma pale gauche au ciel… Je regarde le point B.

INDICATEUR 2 : Je maintiens mon dos droit en l'inclinant vers l'avant, mes deux genoux sous l'hiloire
je pousse avec mon pied du même côté que ma pale qui tracte de l'eau (pied droit, main droite).

INDICATEUR 3 : Pour maintenir le cap je dois me rendre compte de la direction que prend le kayak.
Je pagaie à gauche si mon bateau dévie à gauche et vice versa.
Je peux forcer (puissance), doubler (rythme), prolonger (durée) mon coup de pagaie et ou pagayer moins vertical.

INDICATEUR 4 : Quand je tracte avec ma main du bas je fixe ma main du haut devant mes yeux mon coup de pagaie est court, proche ou devant mon pied… J'évite de suivre la courbe de mon kayak.

Compléments techniques

- Utiliser sa main supérieure (l'appui).
- Utiliser ses genoux pour pencher mon kayak (le cap).
- Utiliser d'autres gestuelles pour conserver ma trajectoire : Circulaire, frein, écart…

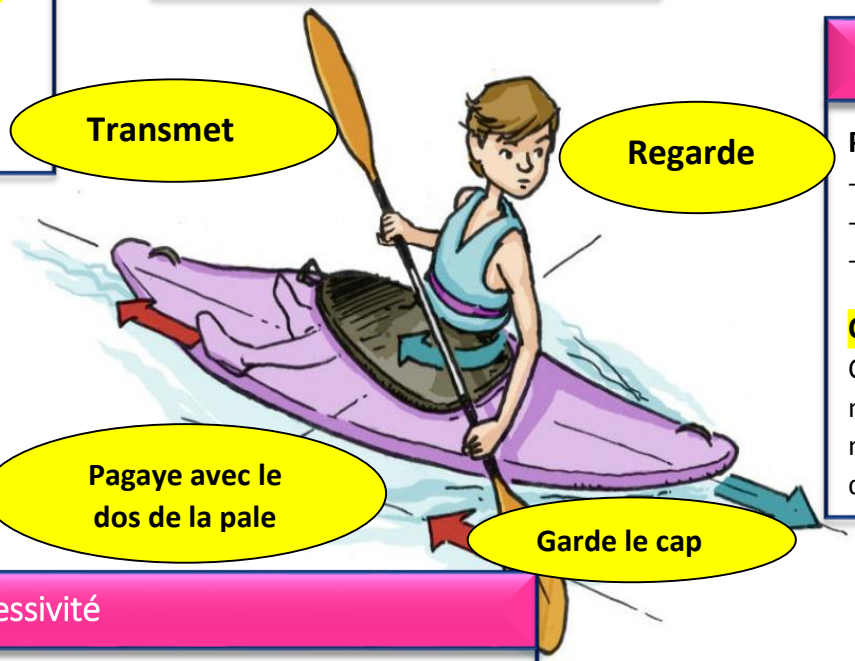
Fiche 3 : *S'arrêter devant un obstacle et reculer (partir de A et aller à B, freiner devant B reculer vers A)*

Comment faire ? ou Critères de réalisation

- Pencher mon buste sur l'avant de mon kayak au freinage
- **Utiliser le dos de la pale pour pousser de l'eau vers l'avant**
- Alterner mes coups de pagaie à droite et à gauche
- **Garder ma pagaie verticale, garder le cap**
- **Regarder mon point B pour freiner et le A pour reculer**

Critères de réussite

- Je m'arrête devant le point B
- Je recule vers le point A
- Je maintiens le cap



A savoir

Pourquoi mon bateau tourne ?
- Avec la position de mon corps.
- Avec mes coups de pagaie.
- Avec mon regard et mes épaules.

C'est quoi la transmission ?
C'est créer un appui dans l'eau pour que mon kayak recule en opposant deux forces : ma pale qui pousse de l'eau et mon pied qui pousse ma fesse sur l'arrière du siège…

Variables

- En utilisant la marche avant pour rectifier le cap
- Avec une ancre flottante à l'avant (anti dérapage)
- Avec le moins de coup de pagaie possible
- Le plus directement et rapidement possible
- Organiser un jeu en relation avec l'exercice (annexe)

Indicateurs de progressivité

INDICATEUR 1 : Je regarde le point B et j'avance vers lui puis je place ma pale droite dans l'eau, derrière mon siège. Cette prise d'eau me freine. J'agis avec le dos de la pale.

INDICATEUR 2 : J'avance vers le point B, puis je place ma pale droite dans l'eau derrière mon siège et très vite je fais la même chose avec la gauche… En répétant ces gestes plusieurs fois : je m'arrête !

INDICATEUR 3 : Pour la marche arrière il me faut un repère visuel : en tournant la tête, fixer le point A ou fixer le point B en imaginant le point A. Basculer le haut du corps sur l'avant libère l'arrière du kayak

INDICATEUR 4 : où va la pointe arrière de mon kayak par rapport au point A ?
Si elle va naturellement à gauche? Un coup de pagaie horizontal et prolongé à gauche me replace.
Si mon kayak va naturellement tout droit ? L'accompagner en évitant qu'il tourne…

Compléments techniques

- Garder la pointe arrière face au point A pour « Maintenir le cap
- Se pencher en avant et garder le bateau « à plat »
- Je « fixe une main » devant mes yeux et pousse avec l'autre
- Utiliser d'autres gestuelles pour conserver ma trajectoire : Circulaire, gîte, écart… *

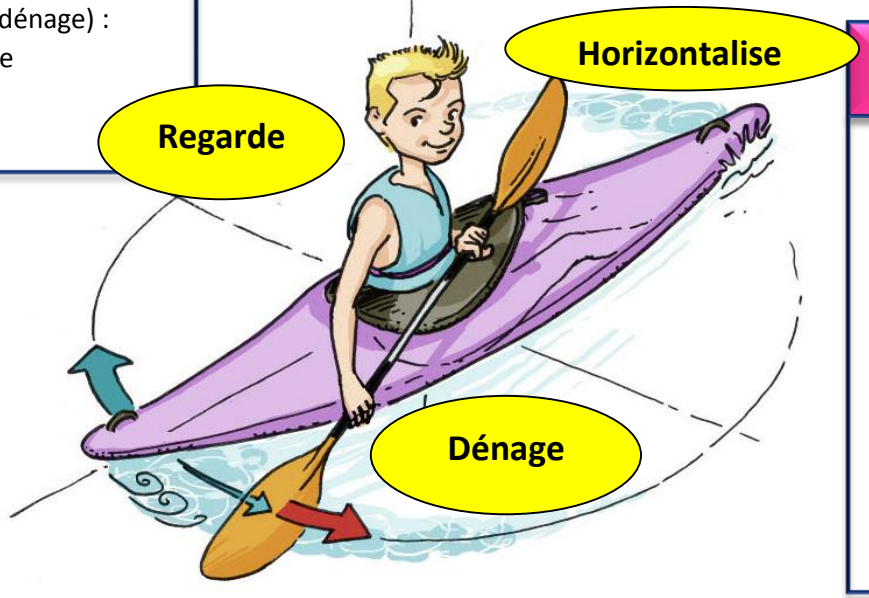
Fiche 4 : *M'équilibrer et effectuer des valses avec mon kayak (Tourner à 360°, valser…)*

Comment faire ? ou Critères de réalisation

- Pencher mon buste sur l'avant de mon kayak
- **Regarder constamment du côté où ça tourne**
- **Dessiner des demi-cercles sous la surface de l'eau avec mes pales**
- Utiliser la circulaire avant d'un côté et arrière de l'autre (dénage) : **enchaîner** une circulaire d'un côté et une dénage de l'autre
- **Maintenir ma pagaie horizontale loin du bateau**
- **Pencher le kayak du côté de mon coup de pagaie**

Critères de réussite

- Je stoppe l'instabilité avec les genoux
- Je tourne sur place des deux côtés
- J'utilise les gestes complémentaires



Variables

- Déstabiliser volontairement le kayak pour le stabiliser
- Avancer en ligne droite et faire demi-tour rapidement
- Effectuer un maximum de valses en un temps donné
- Louer avec les gîtes pour faciliter ou stopper la glisse
- Organiser un jeu en relation avec l'exercice (annexe)

A savoir

Comment m'équilibrer ?

- Garder mon buste sur l'avant de mon kayak
- Se repérer dans l'espace : regard anticipé
- En gardant mes deux genoux sous l'hiloire
- Utiliser ma pale et l'eau pour créer un appui

C'est quoi une gîte?

C'est le fait d'incliner latéralement son kayak grâce à son genou… Elle permet à la pointe avant ou arrière de tourner plus facilement…

Indicateurs de progressivité

INDICATEUR 1 : **Pour m'équilibrer** j'ai deux solutions : Avec mes deux genoux situés sous l'hiloire si j'exerce une pression vers le ciel : Le bateau se stabilise… Si je pose ma pale à plat sur la surface de l'eau et que j'appuie fort dessus en me penchant je sens que cet appui me redresse…

INDICATEUR 3 : Pour valser sur place : j'exerce un geste circulaire avec ma pale qui commence à mon pied et qui finit à la pointe arrière de mon kayak : Je dessine un demi-cercle à la surface de l'eau.
Avec mon autre pale je commence le geste à l'arrière et je le finis à l'avant du kayak (dénage)…
Ma pagaie est constamment horizontale et mes deux gestes sont complémentaires.

INDICATEUR 5 : Pour m'équilibrer et mieux tourner je penche mon buste sur l'avant du kayak…
Je regarde constamment ma pointe arrière pendant que j'effectue les deux gestes…

Compléments techniques

- J'utilise mon genou pour transmettre ma circulaire
- Se pencher en avant et garder le bateau « à plat ».
- Je « fixe une main » et pousse avec l'autre.
- Utiliser d'autres gestuelles pour conserver ma trajectoire : Ecart, Appel …*

JEU 1 : *La chasse aux flotteurs/ le transporteur/ la foire aux balles*

Consignes

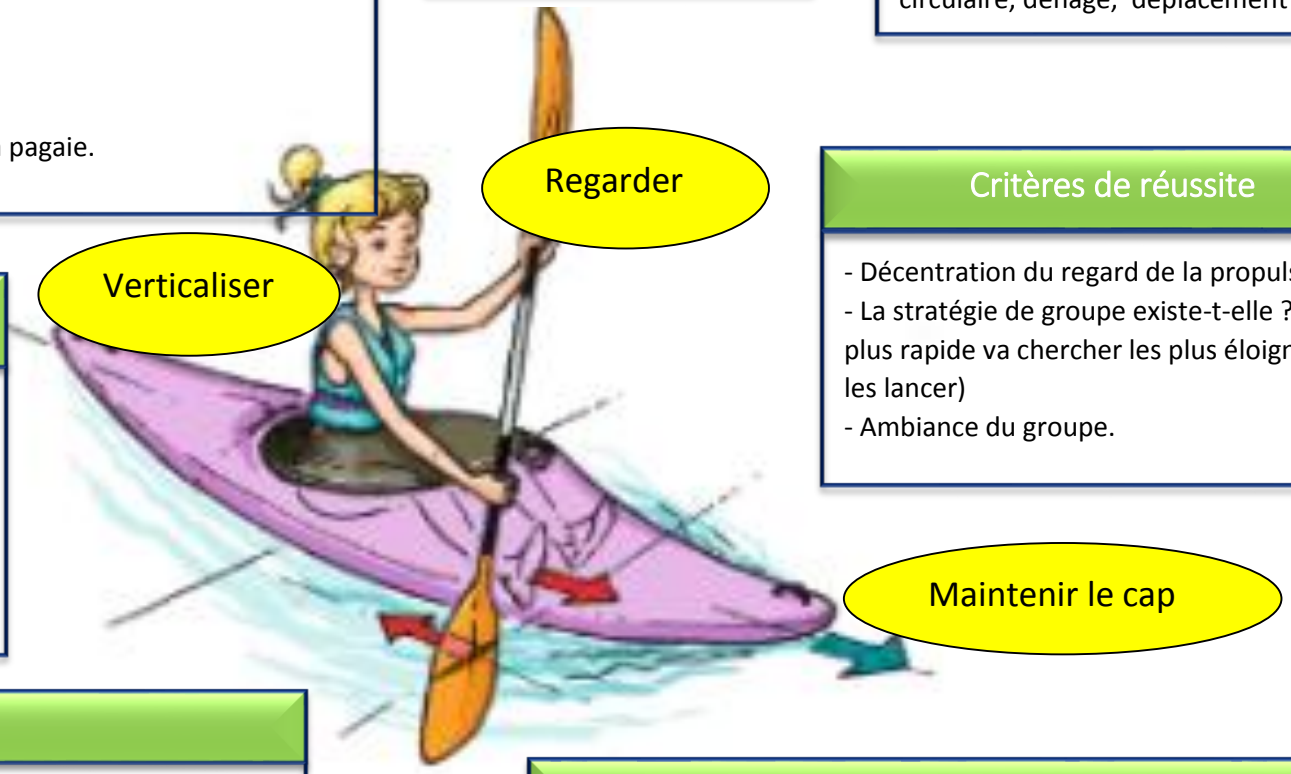
Temps 1 : Au signal chaque joueur ramasse un maximum de flotteurs
Temps 2 : Au signal chaque joueur ramasse un type de flotteurs.
Temps 3 : Composer 2, 3 ou 4 équipes et les répartir à des endroits différents avec une caisse par équipe.
Temps 4 : Ramasser un seul flotteur à la fois.
Jeu individuel en eau vive.
Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de flotteur à ramasser.
Il est interdit de toucher les autres kayaks avec la main ou la pagaie.
Réaliser plusieurs manches.

But du jeu

Ramasser un maximum de flotteurs selon les contraintes définies.

Objectifs

-Lever la tête et porter son regard le plus loin possible
Gestion de l'équilibre lors de la prise d'objet.
- Projet de trajectoire.
- Utilisation des différentes techniques : circulaire, dénage, déplacement latéral.



Critères de réussite

- Décentration du regard de la propulsion
- La stratégie de groupe existe-t-elle ? (le plus rapide va chercher les plus éloignés, se les lancer)
- Ambiance du groupe.

Comment faire ? ou Critères de réalisation

Regarder le flotteur constamment ou le plus souvent possible (regarder).
Utiliser les solutions des ateliers précédents.
S'organiser collectivement.
Se faire passer les objets.
Les mains sont recentrées correctement sur la pagaie après chaque lâcher.

Variables

Pour simplifier :
- Sans pagaie.

Pour aller plus loin :
- Récupérer une couleur précise.
- En équipe.
- Transporter un objet à la fois.
- Donner une contrainte de temps.

Aménagements matériels et humain

30 canards ou balles par groupe.
Une caisse par équipe 4 max.
Bouées pour délimiter la zone.
Définir le périmètre et y disperser l'ensemble des flotteurs.

JEU 2 : La chasse aux foulards

Consignes

Récupérer un maximum de foulard et éviter de perdre le sien
Lorsqu'un adversaire tiens mon foulard, je ne dois plus bouger pour ne pas le blesser avec ma pagaie.
Respecter les autres pagayeurs, il est interdit de toucher les autres kayaks avec la main ou la pagaie. Ne pas se pousser. Ne pas donner de coups de pagaie.

Objectifs

Etre capable de mettre en place à la fois un projet de déplacement et un projet d'évitement en utilisant les différentes techniques déjà vues aux ateliers.

Ex : je tourne en circulaire à gauche et je peux éviter en dénage à droite

But du jeu

- Marquer le plus de points possibles

- Ramasser un maximum de foulard= 1 point par foulard

- Être le dernier à conserver son foulard =2 points

- Par équipe : Avoir plus de foulards que l'équipe adverse.

Comment faire ? ou Critères de réalisation

-Regarder mon foulard le plus souvent possible
tout en analysant le déplacement des adversaires
- Faire tourner mon bateau à l'opposé de l'adversaire
  Je freine
  Je recule
  J'accélère

Aménagements matériels et humains

2 foulards par kayakiste

20 chambres à airs (pour les kayak-polos)

4 bouées pour délimiter la zone.
Définir le périmètre

Faites placer par chaque pagayeur un foulard sur la bosse d'un autre kayak, une à l'avant et une à l'arrière.

Variables

Pour simplifier :
- Sans pagaie en diminuant le périmètre
- Foulard dans les anneaux de bosses avant

Pour aller plus loin :
- Foulard dans la bosse arrière
- En équipe
- Foulard dans les 2 bosses

Critères de réussite

Décentration du regard de la propulsion
Ambiance du groupe.

Fiche 5 : apprentissage de la navigation en eau vive

Comment faire ? ou Critères de réalisation

- Rôle du bassin et des genoux pour faire s'incliner le bateau (gîte)
- Faire pencher le bateau dans le sens du courant
- Adapter un cap selon l'intention de traverser le courant ou de le descendre.

Critères de réussite

- A pied, je peux me déplacer sur un terrain naturel et dans le lit du Gave.
- Je me déplace entre des portes numérotées en traversant de petits courants.
- Je peux ramener 3 cailloux de 3 endroits différents.
- Je sais me mettre en position de sécurité après un dessalage.
- Je peux jouer en levant la tête et en regardant loin.

Variables

- Portes dans l'axe du courant ou avec de petits trajets avec des trajectoires imposées évolutives.

<u>Pour complexifier :</u>
- Portes plus éloignées, plus hautes

A savoir

- Repérer courants, contre-courants et différentes zones de navigation et de regroupement.
- Savoir incliner le bateau pour éviter que le courant prenne le contrôle de l'embarcation : gîte.
- Tenir le cap permet de contrôler, choisir sa trajectoire.

Aménagements matériels

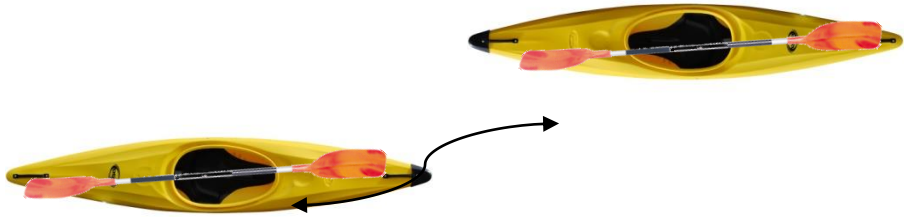
- Points de repère : bouées, portes

- Zones de regroupement par groupes.

FICHE 6 : apprentissage de techniques de sécurité en kayak

Mise en situation 1: Récupérer une pagaie

Par 2 : à quelques mètres de distance, laisser sa pagaie sur place et avancer avec ses mains pour récupérer la pagaie de son binôme qui fait la même chose au même moment...



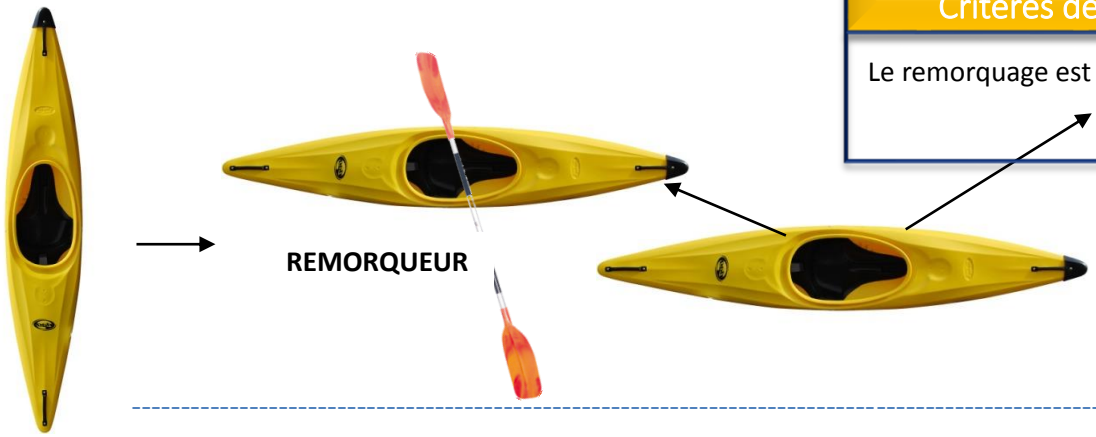
Critères de réussite

La pagaie est ramenée 3 fois sur 5

Mise en situation 2: **Remorquer son copain (2 façons)**

Par 2 : **1ère façon :** un se positionne à l'avant du kayak « remorqueur » dans le même sens que lui en en tenant la partie avant du kayak, ainsi le remorqueur situé en retrait peut pagayer et le pousser vers le bord

2ème façon : un se positionne à l'arrière du kayak « remorqueur » en attrapant l'anneau de bosse, étant en travers par rapport à son remorqueur il pourra gîter (selon sa position) pour faciliter la glisse du bateau.



Critères de réussite

Le remorquage est réussi 3 fois sur 5

Mise en situation 3: **Sauver un copain à deux**

(Chacun un rôle à faire 1 fois)

Par 3 :
- **Un qui saute du bateau** (sans le renverser) à quelques mètres de ses camarades.
- **Un sauveteur s'occupe du matériel :** pagaie dans le bateau ou en payant avec 2 pagaies, il ramène le tout en poussant le kayak avec le sien (il pourra aussi pousser le kayak avec sa main et suivre celui-ci…)
- **Un sauveteur remorque le nageur** (le nageur pourra s'allongé derrière le remorqueur ou tenir la poignée en restant dans l'eau)

Sans aller dans l'eau : Ramener son camarade qui n'a plus de pagaie mais qui est dans son kayak en le poussant à 2 au bord en se relayant ou en se complétant : Trouver une stratégie à deux…

Mise en situation 4: **Dessalage autonome**

(facultatif)

Par 2 :
- **Tomber ou sauter** de son kayak à quelques mètres du bord…
- **Retourner ou non le bateau** selon la situation (sauter/Tomber)…
- **Trouver et saisir l'anneau** de bosse arrière de son kayak (pointe arrière)…
- **Nager au bord** avec son bateau et sa pagaie (mise dans le kayak ou dans la même main qui tient la poignée (anneau de bosse)…
- **Vider le bateau** si nécessaire… (avec son binôme)

EVALUATION KAYAK : tâches à réaliser

Tâches	Embarquer	Débarquer	Se déplacer (Propulsion pour aller droit)	Faire tourner le bateau	Evoluer dans un groupe : maîtriser sa sécurité et celle des autres	Réaliser une marche arrière	Gérer son matériel et celui des autres
Critères de réussite	Embarquer sans aide.	Débarquer sans aide.	Se déplacer avec une embarcation et savoir utiliser la pagaie efficacement.	½ tour (bouée) et rotation gauche et droite	Se situer dans un convoi ou un groupe de plusieurs embarcations et respecter les règles de navigation.	Maîtriser l'embarcation avec un freinage et une marche arrière	Transporter son matériel avec de l'aide selon les consignes données. Aider.
Erreurs à ne pas commettre	Embarquement et débarquement avec l'aide d'une personne supplémentaire (lent, déséquilibre).		Pâles peu immergées, coup de pagaie horizontal. Dissymétrie importante des mains sur la pagaie, avachie en arrière.	Rayon de rotation important, ne pagaie que d'un côté, faible amplitude.	Entre en collision souvent avec les autres.	N'arrive pas à rejoindre la cible en marche arrière	N'aide pas ses camarades, ne range pas correctement son matériel

Renseigner la fiche d'évaluation ci-dessous en observant les élèves en train de réaliser ces tâches.

Pour chaque tâche réalisée : oui/non

⇨ Pour obtenir la pagaie blanche, obligation d'obtenir plus de 4 oui

Fiche d’évaluation KAYAK

Nom des élèves	Embarquer	Débarquer	Se déplacer (Propulsion pour aller droit)	Faire tourner le bateau	Evoluer dans un groupe : maîtriser sa sécurité et celle des autres	Réaliser une marche arrière	Gérer son matériel et celui des autres

Lexique

Amplitude : Grandeur du coup de pagaie.

Anneaux de bosse : Poignées de portage à chaque extrémité du bateau.

Appel : Action de pagaie dirigée vers le bateau permettant une rotation rapide.

Assiette : Equilibre avant /arrière du bateau.

Cale-pieds et cale genoux (calages) : Ils permettent de caler les pieds sur le kayak. Ils peuvent être fixes (avec plusieurs cales pour toutes les tailles de pagayeur) ou réglables. Ils permettent un meilleur équilibre dans l'embarcation.

Cap : Direction du bateau, point vers lequel on se dirige.

Coque : Dessous du bateau.

Courant : Evoque généralement le courant principal de la rivière.

Courant lisse : Une portion de rivière calme, sans vague et sans obstacle, idéale pour l'initiation.

Dénage (ou rétropropulsion) : Coup de pagaie en arrière.

Dérapage : Mouvement du bateau quand l'arrière s'écarte de la trajectoire.

Dessaler : Chavirer, se retourner.

Ecart : Action de pagaie prenant appui sur le bateau pour l'écarter.

Esquimautage, esquimauter : Technique permettant de se rétablir sur l'eau après avoir chaviré, en prenant appui sur l'eau avec la pagaie.

Fausse pelle : Coup de pagaie inefficace du fait d'une mauvaise orientation de la pale.

Gîte : Inclinaison latérale du bateau (gîter).

Hiloire : Rebord du trou d'homme permettant d'accrocher la jupe.

Jupe : Equipement pour rendre étanche le kayak, on l'accroche sur l'hiloire pour stopper les entrées d'eau dans le kayak. Le kayakiste doit pouvoir l'enlever facilement en cas de besoin (dessalage).

Pont : Dessus du kayak.

Propulsion circulaire : Coup de pagaie en arc de cercle de l'avant vers l'arrière. Elle permet de tourner rapidement.

Réserve de flottabilité ou « gonfle »: Poche d'air se trouvant dans les pointes avant et arrière du kayak. Elles assurent l'insubmersibilité du bateau.

Stop : Manœuvre qui consiste à s'arrêter