

**Compétence attendue :**

Choisir et conduire un déplacement avec précision en adaptant l'équilibre, la propulsion et l'orientation selon son embarcation (kayak polo, course en ligne ou mer) face à la force des éléments naturels.

Adopter les attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage.

Identifier et hiérarchiser les dangers du milieu.

Connaître et respecter son environnement.

**Connaissances****Du pratiquant**

- le vocabulaire spécialisé : canoë, kayak, hiloire, pagaie simple, double, jupe, gilet, gonfle, gîte, assiette, pont coque, (contre) courant, marée, casque, kayak polo, course en ligne, gouvernail.
- la faune et la flore présents aux abords du lieu de pratique.
- les règles de sécurité essentielles : savoir nager, choix d'un matériel adapté.
- les formes de bateaux liées à l'évolution des matériaux (stabilité, manœuvrabilité, volume...) et donc les choix à faire en fonction de leurs différences morphologiques et de navigation.
- sa pratique : savoir que travailler sur l'amplitude, la fréquence et les techniques de navigation favorise les progrès.
- les dangers visibles pouvant entraîner des conditions difficiles de navigation : bateaux motorisés, objets flottants, branchages...
- les règles d'action d'un demi-esquimautage.
- connaître les règles basiques du kayak polo.

**Liées aux autres rôles***De l'aide*

- la conduite à tenir pour intervenir lors du dessalage d'un camarade (vidage de bateau seul en eau profonde).

*De l'observateur*

- Identifier les besoins techniques d'un camarade pour l'aider à progresser.

**Capacités****Du pratiquant**

- Eau calme (ou mer) :
  - Réaliser un parcours de 500m à allure régulière.
  - Utiliser efficacement la gîte/ le gouvernail pour tourner sans freiner (utiliser la carene de son bateau pour pouvoir tourner).
  - Assurer son équilibre en profitant d'une propulsion optimale.
  - Utiliser les calages (pieds, genoux, bassin) pour transmettre efficacement l'énergie produite en pagayant.
  - Temps fort de la propulsion lorsque la pagaie est verticale.
  - Utilisation d'une pagaie simple et du col de cygne.
    - Kayak polo :
      - Coordonner efficacement des actions de navigation et de maniement du ballon (dribble, passe, tir).
      - S'inscrire dans un projet collectif pour attaquer/défendre la cible lors d'une situation à 3vs3 ou 4vs4.
        - Sécurité :
          - Faire un demi-esquimautage lors d'un dessalage volontaire.
          - Vider un bateau rempli d'eau, au bord, en appui sur le genou.

**Liées aux autres rôles***De l'aide*

- Vider seul le bateau d'un camarade en eau profonde.

**Attitudes****Du pratiquant**

- Prévoir une tenue adaptée aux différentes embarcations et milieux.
- Respecter le matériel.
- Respecter les consignes de sécurité
- En ballade, rester à proximité des autres bateaux (mise en place de binômes si possible).
- Respecter l'environnement et les autres usagers du site.
- Respecter les consignes de navigation et/ou les règles du jeu (kayak polo).
- Etre attentif aux dangers des lieux de pratique (bateaux, objets flottants, branchages...).
- Concevoir et mettre en œuvre un projet de navigation et/ou de jeu pour progresser.
- Rester lucide en cas de dessalage.

**Liées aux autres rôles***De l'aide*

- Etre attentif aux autres pour intervenir en cas de dessalage.
- Respecter les autres (kayak polo).

*De l'observateur*

- Etre attentif à la pratique de ses camarades pour les conseiller.

