



Synoptique de Cycle KAYAK Niveau 1

Lieu : Lac du ROROTA à REMIRE MONTJOLY, eau calme.

Compétence attendue, niveau 1 :

Conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension. Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.

Fil rouge écologique :

La pratique du Canoë Kayak dans le milieu scolaire a une utilité sociale. Sortir des zones urbaines, découvrir une nature à préserver, envisager un autre mode de déplacement dans de nouveaux paysages... Nous avons choisi de privilégier une approche écologique et de traiter ce thème tout au long du cycle et de le développer dans des projets transdisciplinaires.

Lien avec le socle commun : adopter une attitude éco citoyenne.

Quelques rappels :

Le « savoir nager » : Dans le cadre de l'enseignement secondaire il est nécessaire de se référer au test figurant dans la CIRCULAIRE N°2004-139 DU 13-7-2004 il paraît cohérent de mettre en place les vérifications suivantes : réaliser un parcours de 25 m avec gilet, en eau calme, départ avec une chute depuis un kayak et passage en immersion, réalisé sans panique. Le professeur d'EPS a tout à fait la capacité et la compétence pour mettre en place un test de natation et d'aisance aquatique et valider cette compétence y compris en milieu naturel lors d'une première séance.

Un site de pratique sécurisé : Le choix du site dans l'enseignement du Canoë Kayak reste déterminant pour la gestion de la sécurité et les possibilités d'organisation pédagogique. La mise en place d'ateliers à thèmes dans un même espace, permet de garder un contrôle efficace de la séance tout en proposant un temps d'activité conséquent pour tous.


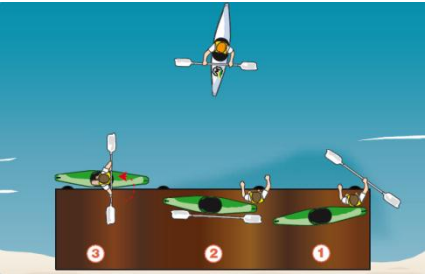
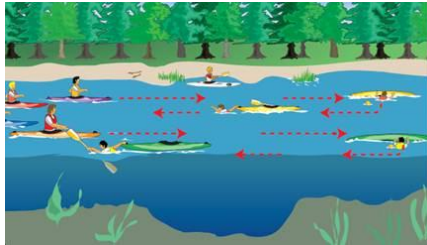

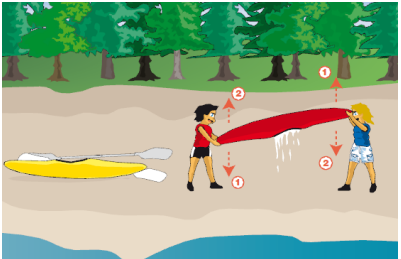
Mise en œuvre de l'activité : Dans un premier temps, la prise de contact avec l'activité et le matériel se déroule sur la berge. C'est un temps de découverte du matériel et d'appropriation des éléments du matériel du kayakiste. L'élève vérifie son kayak, les gonfles, les bosses, la fixation du siège, les cale-pieds, manipule les réglages, enfile et règle son gilet, son casque découvre et choisit sa pagaie selon sa taille, ajuste ses vêtements et ses chaussures. Un temps d'initiation à l'embarquement, au débarquement, au portage. L'embarquement, le débarquement sont les premières des compétences. Les principales règles d'action de l'activité : l'équilibration, la propulsion et la direction sont abordées sur eau calme. Si les conditions le permettent (qualité de l'eau, température, aspect des berges) le dessalage, sortir du bateau, rejoindre la berge, vider son bateau et ré-embarquer doivent être aussi abordés comme une compétence fondamentale, qu'il est nécessaire de maîtriser avant de s'engager dans l'activité. Les règles de sécurité collectives, dont l'assistance au kayakiste qui a dessalé, sont des mesures de sécurité actives qu'il convient d'expérimenter.

Développement de connaissances, de capacités et d'attitudes sécuritaires et solidaires :

Le Canoë Kayak est une activité de type ouvert dans un milieu rustique, pouvant être dangereux. Des connaissances sur le milieu nautique, sur le matériel, des attitudes et des savoir-faire de sécurité sont en mesure dès lors "d'offrir à chacun les connaissances permettant l'organisation de sa vie physique aux différents âges de son existence", de retrouver un nouveau mode communication et de socialisation, de se confronter à des actions perçues comme risquées..., de se connaître et d'accroître l'estime de soi. L'apprentissage de la sécurité dirige les choix de l'enseignant, le kayak est une activité à risques qui permet de faire prendre conscience à l'élève des dangers et des limites de ses actions dans ce nouvel environnement.

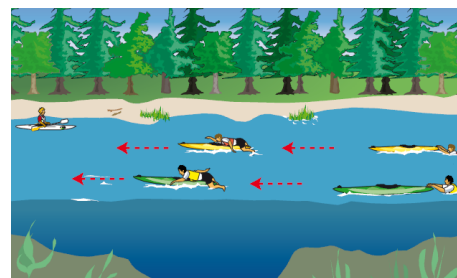


Leçon N°1 :

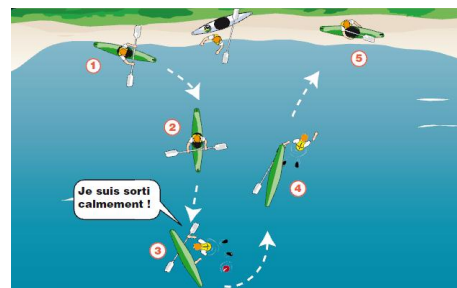
Objectif	Découvrir le kayak	
Connaissances	Les 1 ^{ères} règles de sécurité : savoir-nager, port du gilet adapté à sa taille, apprendre à s'équiper, choisir son matériel, connaître les principes physiques pour vider l'eau qui se trouve toujours dans la partie basse du bateau.	
Capacités	Embarquer et débarquer seul ou à deux ; à terre vider un bateau plein d'eau à deux, aider à soulever et porter un bateau, dos placé.	
Attitudes	Respecter le matériel et participer à son rangement, vaincre son appréhension de flotter sur l'eau et ou de tomber dans l'eau.	
Situations	<p>S1 : Test d'aisance aquatique en milieu naturel avec gilet de sauvetage sur une distance. <u>Observation</u> : aisance ou appréhension aquatique.</p> <p>S2 : Embarquer à deux à partir du ponton à sec, avec l'aide d'un camarade qui pousse l'embarcation sur l'eau et aller contourner une bouée. <u>Observation</u> : l'organisation des deux partenaires, la coopération, la stabilité du bateau.</p> <p>S3 : Embarquer seul du ponton, bateau parallèle au bord calé contre le ponton, pagaie derrière l'hiloire, s'asseoir ou se mettre accroupi sur le ponton, tenir le ponton avec une main et l'arrière du bateau avec l'autre puis glisser d'abord les jambes, et ensuite les fesses. Réaliser un parcours pour rejoindre une bouée à 25 m.</p> <p><u>Observation</u> : les solutions utilisées pour monter, descendre du bateau, la rapidité, l'aisance et la confiance.</p> <p>Remédiation en cas de dessalage: S1 : Se mettre en confiance dans une position de flottaison, récupérer sa pagaie, rejoindre une des pointes du bateau et se déplacer/nager en tractant son embarcation jusqu'au ponton ou la berge la plus proche.</p> <p>S2 : A deux chacun d'un côté, alléger le bateau, le vider d'une partie de son eau en le retournant d'1/4 de tour longitudinalement, poser une pointe sur le ponton, à deux mains soulever la pointe qui est dans l'eau et effectuer un mouvement de va et vient, lever le kayak à tour de rôle. <u>Observation</u> : efforts coordonnés, économie des gestes et entraide.</p>	    



S4 : Aisance dans le milieu aquatique avec son matériel « se déplacer avec les mains » : au signal, grimper à l'arrière de l'embarcation et se propulser avec les mains jusqu'à une berge



Variables : enchaîner dessalage et récupération en retournant le bateau rapidement à l'endroit pour éviter qu'il ne se remplisse. Ne pas monter sur le bateau et revenir sur la berge à la nage en tirant le bateau avec une main




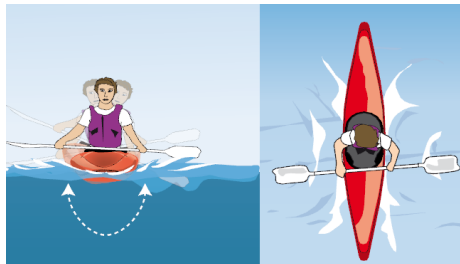
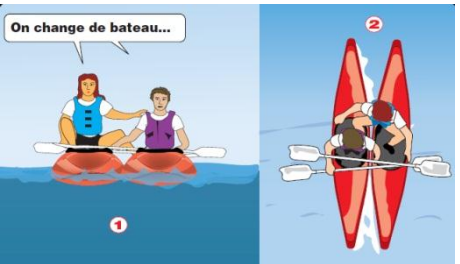

Situation Ecologique : reconnaître des éléments particuliers de son environnement, flore et patrimoine. Cette situation permet de mieux identifier certaines espèces caractéristiques des zones d'eaux courantes, de s'interroger quant à l'impact des activités humaines sur les espèces.

Par équipe de 2, dans un temps défini et dans la zone du Lac, retrouver dans la nature des espèces végétales (moucou-moucou...) ou des objets de l'environnement (ponton, bonde...) qui sont inscrits sur une fiche. L'équipe qui gagne est celle qui a tout trouvé (ou coché le plus d'espèces en en temps donné)





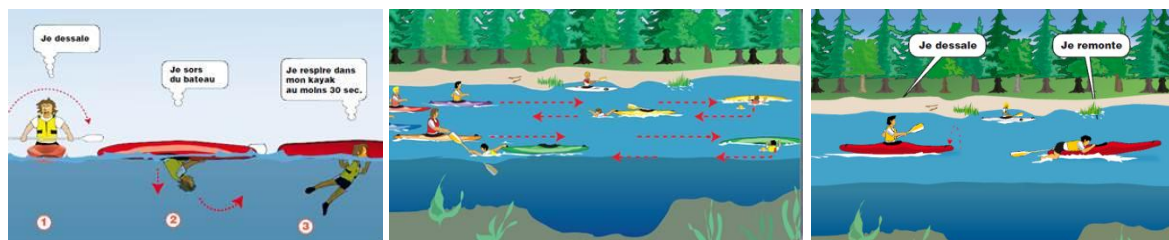
Leçon N°2 :

Objectif	S'équilibrer
Connaissances	Les principes d'équilibration du bateau sur son axe longitudinal : gîte et couple de chavirage.
Capacités	Utiliser les calages de l'embarcation pour explorer les limites de la stabilité latérale du bateau. Savoir remonter dans son embarcation en cas de dessalage.
Attitudes	Etre attentif aux consignes avant d'intervenir sur l'eau ; coopérer sur terre pour aider à porter, vider, ranger.
Situations	<p>Echauffement (exercices d'entrée dans l'activité): Faire tourner sa pagaie au dessus de la tête, se tourner à droite, à gauche, se pencher devant, derrière, pagayer avec les mains... <i>possibilité de reprendre ce modèle à chaque leçon.</i></p>  <p>S1 : Jeu d'équilibre de réussite sans pagaie: sortir les jambes du bateau, s'asseoir à l'arrière, ou à l'avant, se déplacer avec les mains jusqu'à la bouée, faire des vagues avec son bateau, le haut du corps ne bouge pas, les genoux sont calés sur les côtés. Variable : les yeux fermés. <u>Observation</u> : l'amplitude des mouvements et les coups de gîte, l'aisance et mise en jeu de l'équilibre.</p>  <p>S2 : Jeu d'équilibre à risque sans pagaie : « le radeau » mettre 4 kayaks côte à côte et les tenir, chacun son tour on se lève pour effectuer un A/R en marchant sur les kayaks. Variable : Se mettre les uns à côté des autres et changer de bateau au signal, passer par la position debout.</p>  <p><u>Observation</u> : le comportement, plaisir, appréhension, le rôle d'entraide.</p> <p>S3 : « la marguerite » : Les kayaks sont regroupés les uns à côté des autres pour former une marguerite. Chaque pagayeur s'accroche au bateau de son voisin. Un numéro est attribué à chaque pagayeur. A l'annonce de deux numéros, deux pagayeurs doivent sortir de leur kayak et se déplacer en passant sur l'ensemble des embarcations avant de se réinstaller dans le kayak de l'autre.</p>  <p>Variables : Se déplacer debout, à deux, avec une contrainte de temps.</p> <p>S4 : Jeu d'équilibre à risque : se mettre accroupi puis debout dans son kayak et se déplacer avec sa pagaie. Variables : « La passe périlleuse », par 2 ou 3 avec un ballon, se placer à 3 m les uns des autres, debout dans son kayak, enchaîner un maximum de passes sans faire tomber le ballon.</p>

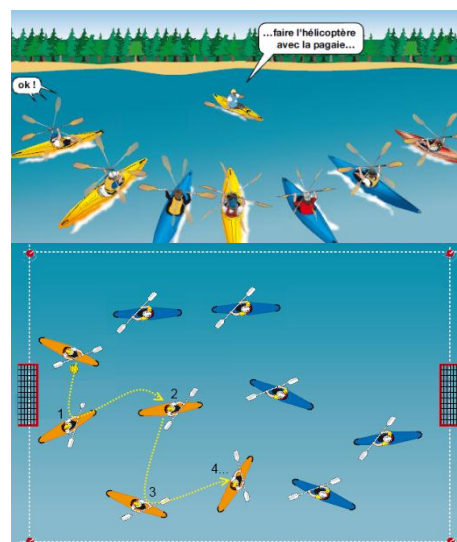


Remédiation en cas de dessalage : comment faire pour sortir calmement de son embarcation?

Variables : Aller respirer dans l'hiloire, rester le plus longtemps possible dans le bateau avant de sortir. Récupérer du matériel supplémentaire à la surface. Imposer un côté de remontée après le dessalage.



S5 : « Kayakadi » : répondre aux commandements variés mettant en jeu l'équilibre du pagayeur ; lever la pagaie au-dessus de la tête, lâcher la pagaie d'une main, faire l'hélicoptère avec la pagaie, poser la pagaie et taper dans les mains, tourner les épaules...etc.



S6 : « Passe à dix », 2 équipes de 4 ou 5, la 1ère équipe qui fait 10 passes d'affilée a gagné.


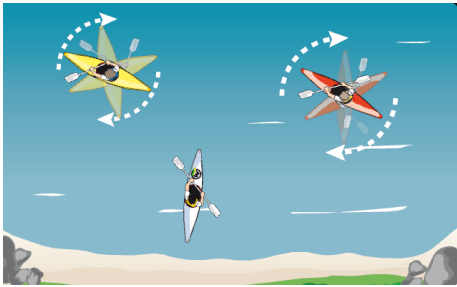
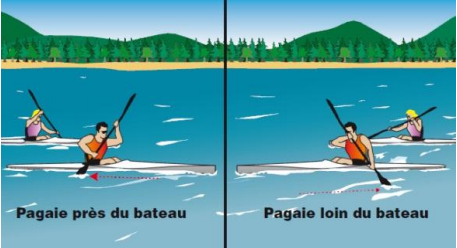
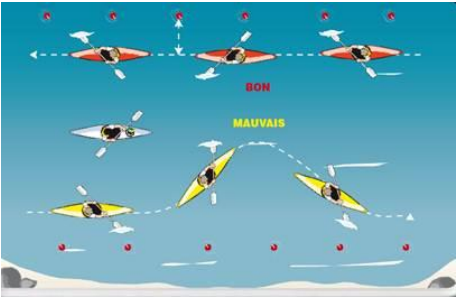

Situation Ecologique : être à l'écoute du milieu, de ses propres sensations, porter son attention sur l'ambiance sonore du lieu. Cette situation permet de sensibiliser les pagayeurs à partir de l'écoute à la richesse d'un site (patrimoine, flore,...) en faisant abstraction du sens dominant de la vue et de développer toutes les formes de sensibilité au milieu.

En équipe, se déplacer en silence en explorant un secteur pour y collecter les sons qu'on y entend. Chaque équipe doit revenir avec l'identification de 2 sons.





Leçon N°3 :

Objectif	Se propulser ; réaliser des trajectoires et effectuer des changements de direction: comprendre l'impact de la pagaie sur la trajectoire du bateau.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayeur provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui ; les critères simples d'observation, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau.
Capacités	Réaliser un parcours en fixant son regard vers la cible ; aller droit et éviter les obstacles simples sur de l'eau calme, s'arrêter vite face à un obstacle sans tourner.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation.
Situations	<p>S1 : « La bise à ma tante » : par 2, cogner doucement « joue contre joue », l'avant des bateaux en changeant alternativement de côté.</p>  <p>S2 : « La circulaire » : réaliser des tours sur soi-même, ne pagayer que d'un côté, maximum 3 coups de pagaie pour faire un tour. Le principe de la « circulaire » est de donner un coup de pagaie très large allant de la pointe du bateau à l'arrière.</p>  <p><u>Observation</u> : comprendre comment tourner plus facilement (près / loin du bateau)</p>  <p>S3 : « Le canard boiteux » : rejoindre un point en ligne droite en pagayant 3 fois d'un côté et une fois de l'autre (sans faire d'écart) Les coups de pagaie ne doivent pas être mimés.</p> <p>Variables : pagaie tenue à 2 doigts et non à la main, 2 coups à droite, ou 4 coups</p> <p><u>Observation</u> : l'intensité des coups de pagaie, l'amplitude, le trajet, l'éloignement, l'attente entre 2 coups.</p>  <p>S4 : « Kayakadi » : rappeler les règles du jeu, effectuer ce qui est demandé, « faire un tour sur soi, avancer de 4 coups de pagaie, aller droit jusqu'à la bouée...etc.</p> 



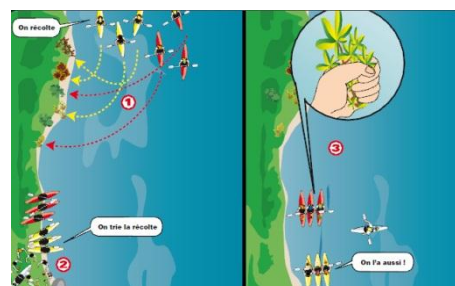
S5 : « Le béret » : deux équipes se placent côte à côte, chaque équipier se donne un numéro. A l'appel de son n°, le pagayeur de chaque équipe se dirige vers le ballon ou l'objet le plus vite possible, avance pour le ramener dans son camp. Le 1^{er} marque un point à son équipe.



Le principe pour « Aller droit » : donner des petits coups de pagaie pas trop près du bateau (30 cm du corps) de chaque côté, ne pas hésiter à doubler ses coups du même côté pour revenir droit, contrôler le bateau avec peu de vitesse, augmenter l'amplitude au fur et à mesure ; se concentrer sur un point lointain et non sur l'avant du bateau.

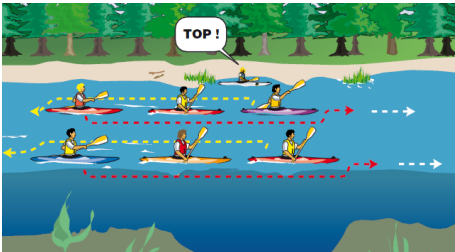

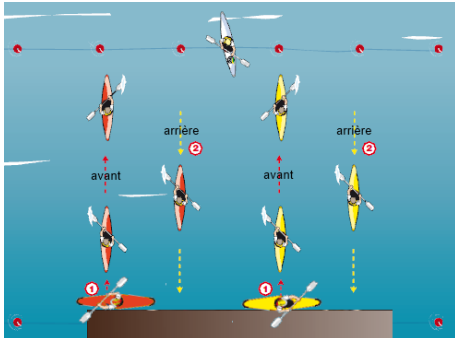

Situation Ecologique : connaître et reconnaître des espèces végétales. Cette situation favorise la découverte de la diversité des espèces végétales en exerçant son sens de l'observation, phase de sensibilisation à la richesse écologique des berges.

Par équipe, recueillir le plus grand nombre de spécimens de plantes qui poussent dans le lac et sur les berges, rechercher herbes, fleurs, plantes grimpantes. Ne pas débarquer pour récupérer les espèces mais en faire un croquis. A la fin du temps de récolte, faire un radeau et présenter aux autres ses croquis.





Leçon N°4 :

Objectif	Réaliser un déplacement maîtrisé.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayeur provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui ; les critères simples d'observation, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau.
Capacités	Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives permettant la découverte du milieu naturel proche.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation ; développer des comportements de solidarité et d'entraide sur l'eau.
Situations	<p>Echauffement : « A la queue leu leu » : par 3 ou plus, se suivre les uns derrière les autres, au « top » le dernier passe devant le 1^{er} sur un parcours défini (tour du lac). <u>Observation</u> : la trajectoire, l'unité du groupe.</p>  <p>Variables : Par 2, le 1^{er} pagaie, le 2^{ème} essaie de se caler dans la vague (ou derrière le bateau) du 1^{er}.</p>  <p>S2 : « Parcours chrono » : Partir du bord, embarquer, se diriger droit vers une bouée, s'arrêter sans la toucher, repartir en marche arrière. Le principe pour « aller en arrière » : donner de petits coups de pagaie de l'arrière vers l'avant, avec le dos de la pagaie, pas trop près du bateau de chaque côté (rétropropulsion). Ne pas hésiter à donner plusieurs coups du même côté pour revenir droit, regarder en arrière et augmenter l'amplitude au fur et à mesure.</p>  <p>S3 : « 1, 2, 3 soleil » : avancer sur les ordres, freiner et stopper, le bateau doit être immobilisé avant que l'ordonnateur ne se retourne, sinon retour au départ. Le principe pour « stopper » : donner 3 à 4 coups de pagaie en rétropropulsion (de l'arrière vers l'avant), la pagaie rentre dans l'eau à l'arrière du kayakiste et remonte jusqu'à son corps.</p>  <p><u>Observation</u> : temps, efficacité de freinage, la vitesse acquise avant le freinage et la conservation de l'orientation du bateau.</p> <p>S4 : « Le relais contre la montre » : par deux, départ en ligne de chaque équipe, parcourir en relais la plus grande distance (nombre de tours) en 8 minutes. <u>Observation</u> : la fatigue, l'entraide.</p>





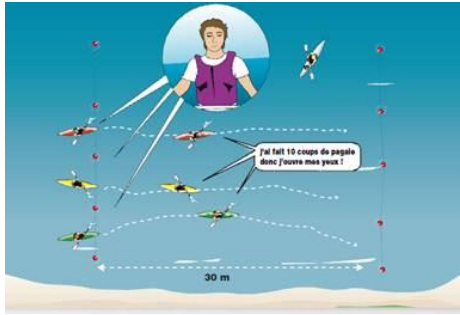
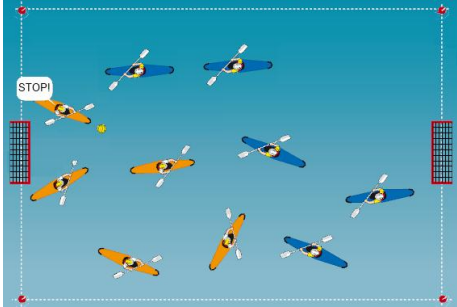
Situation Ecologique : découvrir le peuplement des eaux calmes, la faune, associer le portrait de chaque animal, oiseau, poisson a un indice donné.

Cette situation permet de découvrir la faune de ces zones humides, leur habitat, les invertébrés.

Chaque pagayeur a une carte « portrait » (capibari) ou une carte « indice » (mammifère) ; les détenteurs de cartes « portrait » doivent attraper les détenteurs de cartes « indice » en touchant l'arrière de l'embarcation avec la pagaie. Il peut alors consulter l'indice et le garder s'il correspond au portrait de l'animal qu'il détient. Chacun en fera une présentation, description précise, traits morphologiques, habitat.... Inverser ensuite les rôles.

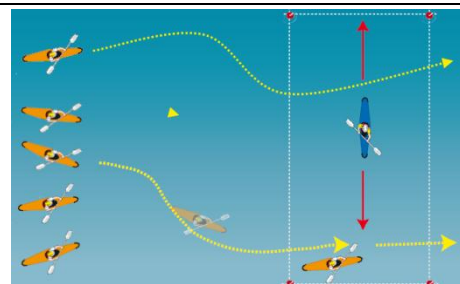


Leçon N°5 :

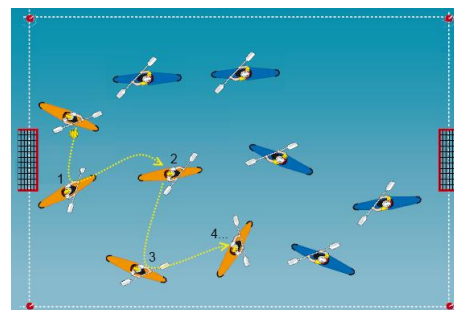
Objectif	Se déplacer en contrôlant la direction du bateau.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayeur provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui ; les critères simples d'observation, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau.
Capacités	Varier les actions de pagaie en force, amplitude et orientation, ressentir et contrôler les éventuels dérapages de l'arrière du bateau ; se déplacer en marche arrière ; utiliser les actions de pagaie pour se tourner, se tirer ou se repousser, repositionner les pâles de la pagaie pour une plus grande efficacité.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation ; respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore.
Situations	<p>Echauffement : <i>le chat et la souris</i></p> <p>Dans une espace délimité, le chat doit attraper la cordelette accrochée derrière les bateaux souris (elle se dénoue facilement lorsque l'on tire dessus) Les souris attrapées deviennent chat.</p> <p>S1 : « L'aveugle et son guide » : se déplacer les yeux fermés et se laisser guider par les consignes d'un camarade qui se déplace derrière.</p> <p>Variable : « L'aveugle » : Départ arrêté à la première ligne, chaque pagayeur prend un repère sur la deuxième ligne, ferme les yeux, se déplace vers celui-ci les yeux fermés. Ils ouvrent les yeux après 10 coups de pagaie.</p> <p>S2 : « L'iceberg » : Circuler librement, lorsqu'un ballon est lancé devant le bateau, s'arrêter avant de rentrer en collision avec l'obstacle ballon en réagissant le plus vite possible. <u>Observation :</u> le moment où le mouvement de la pagaie est déclenché et l'efficacité de l'intervention.</p> <p>Variables : Naviguer sans se toucher. Sur un petit périmètre, naviguer tous ensemble sans se toucher ni sortir de l'espace. <i>Cr Réa :</i> gérer les coups de pagaie. Prendre des infos sur l'espace et les trajectoires des autres bateaux. Bien doser ses coups de pagaie en étant précis et fin</p>    



S3 : « L'épervier » : se déplacer d'un bout à l'autre de l'aire de kayak polo en évitant de se faire toucher (le corps) par l'épervier.



S4 : « Passe à dix », 2 équipes, la 1ère équipe qui fait 10 passes d'affilée a gagné. Consigne de sécurité : la main est prioritaire sur la pagaie pour récupérer la balle. Pas le droit de poser la balle dans son embarcation.

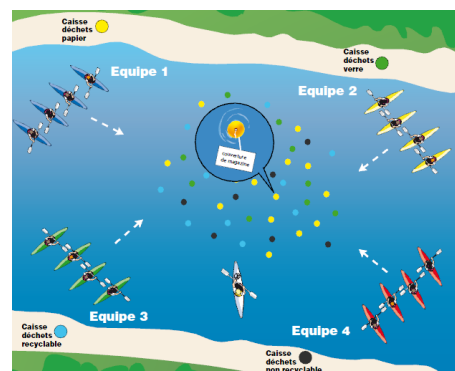


Variables : tirer dans un des buts après les passes.

Situation Ecologique : Trier et recycler des déchets, repérer une trace de l'homme dans le paysage.

Cette situation grâce à sa mise en situation pratique permet de reconnaître et de trier les différents déchets présents dans la vie quotidienne.

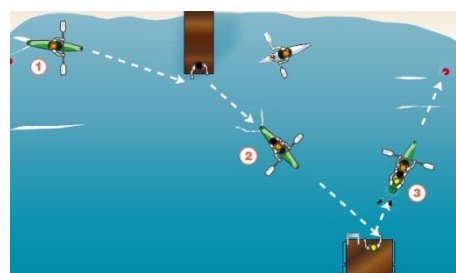
Aller à la « pêche » aux déchets, savoir les reconnaître et les trier : chaque équipe récupère les « cartes flottantes déchets » (pile, carton, assiette, bouteille...etc) réparties dans la zone du kayak polo et les attribue à la caisse déchets correspondante (déchets recyclables, non recyclables, déchets verre, déchets papier) qui est sur le ponton.





Leçon N°6 :

Objectif	Se déplacer en variant les modes de déplacement et les actions de la pagaie.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie pour aller droit, se déplacer latéralement et en arrière.
Capacités	Varier les actions de pagaie en force, amplitude et orientation, ressentir et contrôler les éventuels dérapages de l'arrière du bateau ; se déplacer en marche arrière ; utiliser les actions de pagaie pour se tourner, se tirer ou se repousser, repositionner les pâles de la pagaie pour une plus grande efficacité.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation ; respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore.
Situations	<p>Echauffement : Tour du lac, par 2, le 1^{er} pagaie, le 2^{ème} essaie de se caler dans la vague (ou derrière le bateau) du 1^{er}. Changement à la moitié du lac.</p> <p>Variables : « Suiveur-suivi » : l'un avance, l'autre le suit en marche arrière, ne pas se laisser distancer et rester dans l'axe..</p> <p>S2 : « Le crabe pour se rassembler » : déplacer le bateau latéralement vers un camarade pour former un groupe. Le principe de la « godille » : translation du bateau sans rotation, faire glisser la pale d'avant en arrière et inversement à la surface de l'eau en exerçant une légère pression, mouvement de huit.</p> <p>Variable : Se déplacer latéralement sur un axe perpendiculaire au bateau en pagayant d'un seul côté : rechercher l'amplitude gestuelle en tendant les bras à l'attaque puis utiliser la rotation pour se tracter sur la pale en gardant le bras tendu.</p> <p>Observation : la souplesse de rotation, la dissociation du buste et du bassin, l'horizontalité et la verticalité de la pagaie.</p> <p>S3 : « Le taxi » : aller chercher son partenaire dans l'aire de jeu du kayak polo et le ramener sur son kayak, soit assis à califourchon derrière le pagayeur, soit allongé sur l'arrière du bateau, le plus rapidement au ponton.</p> <p>Observation : l'organisation des 2, la rapidité, l'équilibre du bateau.</p>

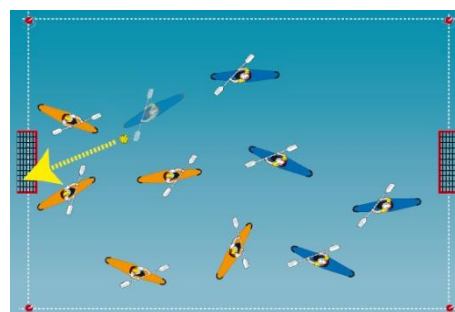




S4 : « Kayak-polo ».

Tournoi. Règlement fautes à ne pas commettre :

Jeu illégal avec la pagaie : jouer le ballon avec sa pagaie alors que celui-ci est joué par adversaire avec la main, toucher un adversaire, lancer une pagaie, empêcher un tir en plaçant sa pagaie proche du bras de l'adversaire.



Eperonnage : Percuter un adversaire perpendiculaire à son embarcation.

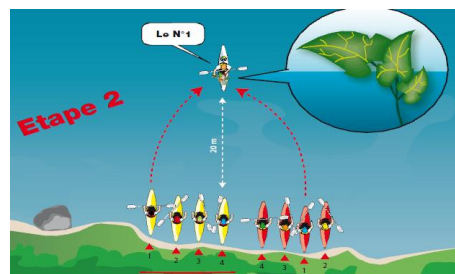
Règle des 5 secondes : être en possession du ballon plus de 5 secondes.

Poussée illégale : pousser un joueur avec la main alors que celui-ci n'est pas en possession du ballon ou pousser un joueur à 2 mains ou sur une autre partie du corps que l'épaule.

Faute sur le gardien : un joueur n'a pas le droit de toucher ou de pousser un gardien adverse lorsqu'il est en position sous son but ni de pousser le défenseur adverse sur son gardien (à noter que dans ce cas le défenseur doit montrer son intention de ne pas toucher son gardien). D'autre part, un joueur ne doit pas gêner volontairement le gardien lorsque celui cherche à se positionner sous son but.

Situation Ecologique : Béret nature.

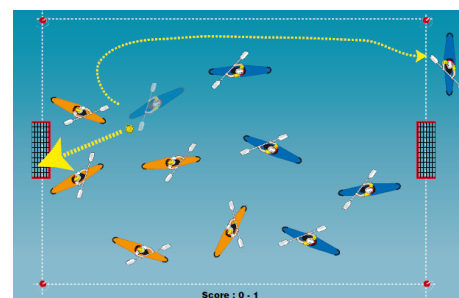
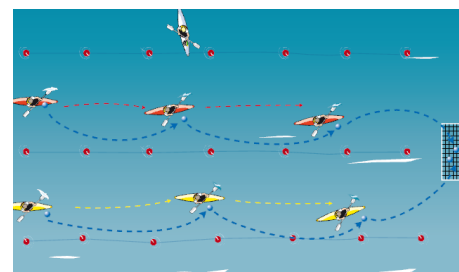
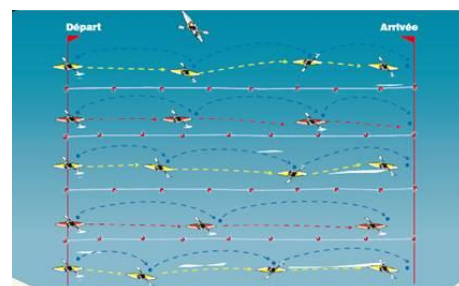
Chaque élément végétal (feuille, fruit,...) présente des caractéristiques qui le différencient des autres (forme, taille,...) et porte un nom. Demandez au groupe de s'accorder à désigner chaque spécimen par un nom (commun, populaire, ou inventé...) A l'annonce de son numéro, être le 1^{er} à rapporter dans son camp, l'espèce végétale annoncée sans se faire toucher.





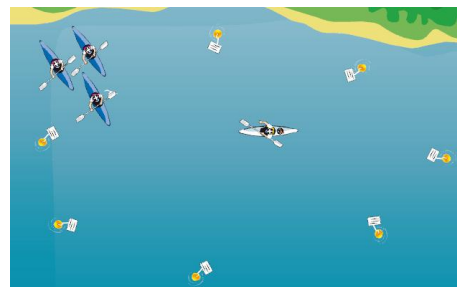
Leçon N°7 :

Objectif	Réaliser un déplacement maîtrisé.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayer provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui ; les critères simples d'observation, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau. Les principes d'équilibration du bateau sur son axe longitudinale.
Capacités	Créer, entretenir de la vitesse tout en se dirigeant. S'équiper seul et vérifier son matériel (choisir son casque de kayak polo). Assurer sa sécurité après un dessalage.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation ; développer des comportements de solidarité et d'entraide sur l'eau.
Situations	<p>S1 : Course à la balle : réaliser une distance en envoyant la balle devant, lancer la balle, la récupérer, avancer... <u>Observation</u> : gérer le dernier coup de pagaie pour ne pas que le bateau dérive, se décentrer du bateau, savoir ramasser la balle dans l'eau. Interdiction de pagayer lorsqu'on a la balle</p> <p>Variables : Idem en parcourant une distance par 2 en un minimum de passes, ou de temps puis tirer au but seulement en dernière zone.</p> <p>S2 : « Parcours technique » préparant l'évaluation. Réaliser un parcours comprenant : un tour complet, une ligne droite, un virage à gauche, un virage à droite, un arrêt d'urgence et une marche arrière. <u>Observation</u> : précision des manœuvres et vitesse d'exécution du parcours.</p> <p>S3 : « Kayak-polo » avec joker. Le joueur qui marque sort. Il pourra rentrer que lorsque son équipe aura encaissé un but à son tour. (l'équipe peut ainsi perdre plusieurs joueurs avant de se retrouver au complet...)</p>





Situation Ecologique : connaître la faune, la flore, les facteurs physiques de son environnement, connaître le fonctionnement de l'écosystème de son site de pratique. Cette situation permet d'aborder l'ensemble des connaissances liées à l'environnement.



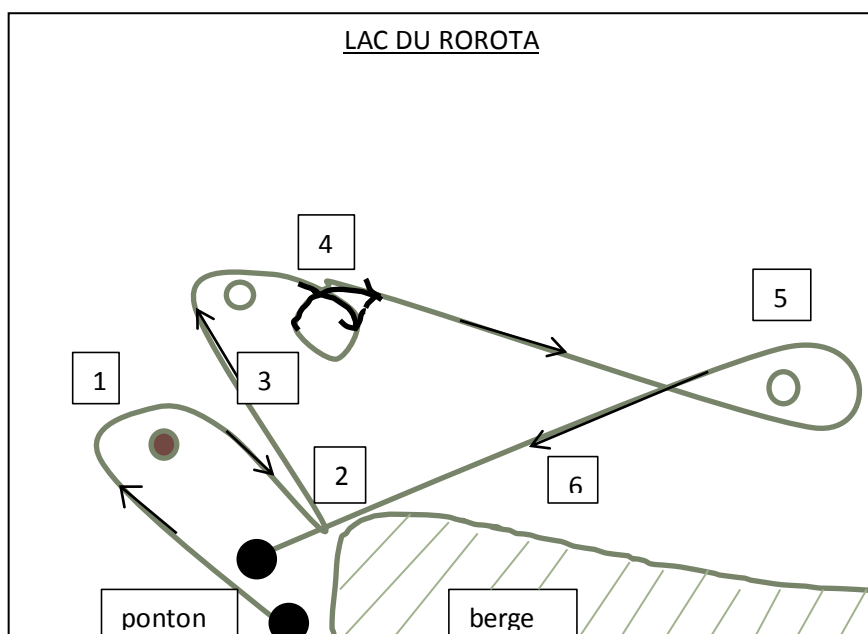
En équipe, sous la forme d'une « chasse au trésor » rechercher les questions et donner les bonnes réponses. Des balises « questions » sont placées à l'avance, accrochées aux arbres, réparties sur le site ... avec ou sans l'aide d'un plan ou schéma, aller chercher le plus rapidement les questions et y répondre. Exemples : la chaîne alimentaire, le réseau trophique (qui mange qui), le cycle de l'eau (précipitation, ruissellement, évaporation, condensation), la consommation d'eau (une douche = 18l, un bain =...), la turbidité de l'eau, la météo, la protection de l'environnement, les énergies hydrauliques, l'eau source de vie, les usages de l'eau, hydrographie...etc.



Leçon N°8 :

Objectif	Réaliser un déplacement maîtrisé le plus rapidement possible.
Connaissances	Les principes d'utilisation de la pagaie : la pale est fixe dans l'eau et le pagayeur provoque les déplacements du bateau à partir de cet appui ; les critères simples d'observation, nombre de coups de pagaie pour faire tourner le bateau. Les principes d'équilibration du bateau sur son axe longitudinale.
Capacités	Créer, entretenir de la vitesse tout en se dirigeant.
Attitudes	Respecter les consignes de sécurité et de navigation ; développer des comportements de solidarité et d'entraide sur l'eau.

S1 : « parcours d'évaluation »



Situations

Roche apparente

Bouée

départ et arrivée

- 1 Virage à droite
- 2 Stop ; arrêt d'urgence sans toucher la berge
- 3 Marche arrière sur courte distance (4 ou 5 coup de pagaie)
- 4 360°
- 5 Virage à gauche
- 6 Ligne droite

**Evaluation :**

BARÈME

Virage droite	1 pt
STOP	2 pts
Marche arrière	2 pts
360°	1 pt
Virage gauche	1 pt
Marche avant (ligne droite)	1 pt
Temps réalisé	2 pts
Savoir s'équiper et ranger son matériel	1 pt
Savoir vider son bateau seul ou à deux	2 pts
Lors d'un dessalage, adopter les bonnes conduites pour rejoindre le bord avec son embarcation.	3 pts
Investissement, régularité, respect des autres, de l'environnement...	4 pts

Les situations écologiques peuvent faire l'objet d'une notation tout au long du cycle.