

THEME : SECURITE/DESSALAGE

- **Problèmes rencontrés par l'élève** : Débutant qui sait se déplacer.

Problème affectif: quand je me retourne, je me sauve et je rejoins le bord (ou j'attends)... tant pis pour le matériel.

- **Objectifs** : Connaître et maîtriser la conduite à tenir en cas de retournement (ne pas paniquer, rassembler son matériel dans le kayak préalablement retourné, et ramener le tout sur la berge en nageant)

- **Situations proposées** :

Intitulé	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
Le radeau	- Mettre 4 kayaks côte à côte et les tenir. Chacun son tour, on se lève et on effectue un aller retour en marchant sur les kayaks (possibilité de relais)	- Faire un aller retour sans tomber. Si quelqu'un tombe, ramener le kayak le plus vite possible au bord.	<p>Pour tous les exercices :</p> <p>⇒ Quand je me retourne : Je sors du bateau et je le remets à l'endroit le plus vite possible (pour ne pas qu'il se remplisse). Je mets ma pagaie dedans et je le ramène sur le bord pour le vider. Le vidage à 2 demande une coordination : quand un lève une pointe, l'autre descend. Si je suis seul, je me mets à l'endroit le plus bas et je monte et je descends le bateau par la pointe.</p>
La passe périlleuse	- Par 2 ou 3 avec un ballon. Se placer à 3m les uns des autres. Se lever et enchaîner des passes.	- Ne pas faire tomber le ballon Si quelqu'un tombe, idem S1.	
Relais course debout	- Départ de la plage. 5 kayaks en ligne face à 5 bouées à 15m. Etre debout dans le kayak. 1 ^{ère} équipe arrivée a gagné. Possibilité d'un essai en ayant pied.	- Idem S1	
Kayak polo	- Loutre/Aïmara : 2 loutres ont un ballon chacun, et doivent toucher les autres avec sur terrain de polo. Touché, on devient loutre. Ne pas garder le ballon en main + de 5s et ne pas le mettre ds son bateau. On peut se protéger avec la pagaie (interdit à - 1m joueur)	- Toucher tous les aïmaras le + vite possible	
Balade	- Toujours avoir un partenaire avec soi. - Ne pas dépasser le 1 ^{er}	- Suivre le groupe du début à la fin - Aider quelqu'un en difficulté - Respecter les consignes de sécurité	

Matériel nécessaire

- 10 bouées
- 5 ballons de kayak polo T4
- 1 sifflet
- 1 bateau, 1 gilet et un pagaie par élève