

**THEME : STOPPER/MARCHE ARRIERE**

- **Problèmes rencontrés par l'élève** : Débutant qui arrive à aller droit et qui tourne.

Problème de repères : la rétropropulsion est un geste technique simple mais qui engage l'équilibre (regard en AR pour reculer) et qu'il faut doser.

- **Objectifs** : Etablir des relations entre l'action de la pagaie dans l'eau et l'orientation du bateau. Utiliser des actions motrices pour s'arrêter ou reculer.

- **Situations proposées:**

Intitulé	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
Navigation sans pagaie	- Pt parcours à faire le + vite possible alliant stop devant un obstacle (bouée) et marche AR. A faire avec la pagaie ensuite.	- Ne pas tourner sur soi-même en marche AR et ne pas toucher la bouée au stop (donner - de 3 coups pour s'arrêter)	<p><b>Pour tous les exercices :</b></p> <p>⇒ pour freiner, il faut donner 3 à 4 coups de pagaie en rétropropulsion (de l'AR vers AV) pour s'arrêter. La pagaie rentre dans l'eau derrière le kayakiste et remonte jusqu'à son corps. Répéter l'opération jusqu'à s'arrêter.</p> <p>⇒ pour aller en arrière, donner de petits coups de pagaie de l'AR vers l'avant, pas trop près du bateau (30 cm du corps), de chaque côté (rétropropulsion).</p> <p>Ne pas hésiter à donner plusieurs coups du même côté pour revenir droit. Regarder en AR. Augmenter l'amplitude au fur et à mesure.</p>
Les icebergs	- Les élèves circulent librement, l'enseignant lance ses ballons devant les bateaux (1m). On doit s'arrêter avant de toucher le ballon. Le rendre au prof après.	- Ne pas toucher le ballon	
Course	- Départ de la plage. 5 kayaks en ligne face à 5 bouées à 15m. Aller à la bouée le + vite possible, ne pas la toucher et revenir en marche AR. Possible en relais. L'enseignant s'assure que les élèves avancent suffisamment.	- Ne pas tourner sur soi-même et ne pas toucher la bouée	
Suivre son partenaire	A avance en marche avant, B le suit en marche AR	- Ne pas être distancé de + de 1m et rester dans l'axe	
Balade	- Toujours avoir un partenaire avec soi. - Ne pas dépasser le 1 <sup>er</sup>	- 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