



Définition

Le Canoë Kayak est une activité de déplacement d'un support flottant sur un fluide, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer. C'est une activité mettant en jeu une motricité spécifique (posture inhabituelle, problèmes informationnels nouveaux, bras propulseurs, membres inférieurs transmetteurs et équilibrateurs). Le Canoë Kayak est une Activité Physique de Pleine Nature.

Se déplacer sur l'eau dans une petite embarcation, mue par une pagaie, pour réaliser des trajectoires précises. Cette définition ne distingue pas le canoë et le kayak, car ces deux types d'embarcation répondent aux mêmes exigences et à la même logique, et font appel à des capacités identiques.

Naviguer, c'est prévoir un projet de déplacement sur l'eau qui exige une analyse des forces à utiliser ou à vaincre et des obstacles à éviter, c'est agir en faisant appel à des habiletés motrices en prenant des informations pour régler simultanément les tâches de propulsion, équilibre et conduite et en créant une chaîne d'appui pour réaliser une trajectoire, c'est évaluer les résultats pour ajuster sa trajectoire et ses actions de pagaie en fonction des réactions de l'embarcation.

Problème fondamental

1. Au niveau bio-informationnel, le problème à résoudre est de percevoir le milieu et les réactions du bateau et de choisir les actions cohérentes et appropriées tout en agissant. Certaines contraintes proviennent de la perte des appuis plantaires et de la perte de la posture habituelle de locomotion. Ainsi par exemple, le bassin devient la charnière pour l'équilibration du bateau et des membres inférieurs deviennent les transmetteurs de l'énergie. De même, certains repères visuels sont à modifier par rapport à nos références de terriens. En eau vive, la lecture de l'eau s'effectue grâce à un double référentiel : le "référentiel berge et obstacle" pour percevoir les rives et les rochers plus ou moins immergés, et le "référentiel eau" pour identifier la vitesse et l'orientation du courant.

2. Au niveau biomécanique, le problème essentiel est d'utiliser les forces en présence (courant, contre-courants...) et de mettre en œuvre des principes biomécaniques simples (action-réaction, couple de forces, bras de levier...) pour réaliser des manœuvres cohérentes et économiques. Faire du canoë-kayak, c'est assumer dans le même temps le contrôle et l'équilibre du bateau avec sa propulsion et son orientation ; c'est assumer contradictoirement la maîtrise du bateau avec son investissement énergétique.

3. Au niveau psychoaffectif et émotionnel, la contradiction est d'affronter les risques, et de les maîtriser. C'est contradictoirement se procurer du plaisir tout en adoptant une attitude plus rationnelle.

4. Au niveau bioénergétique, la contradiction est de s'investir avec puissance avec les membres supérieurs tout en contrôlant la transmission et l'efficacité de l'énergie fournie. Les membres supérieurs jouent un rôle essentiellement moteur, les abdominaux et les membres inférieurs jouent un rôle transmetteur.

Ressources sollicitées

Prioritairement, sans négliger les autres ressources précédemment citées, seront développées les ressources de type bio-informationnel et psycho affectif : gestion du prélèvement de l'information sur le milieu et sur l'individu.

Enjeux de formation

2

Construire un projet de déplacement et le réaliser en sécurité en respectant le milieu. Rendre plus cohérent le projet de déplacement et plus efficaces les techniques de pagaie.

Des objectifs :

1. **Lire le milieu pour construire un projet de déplacement** : être capable de conduire un bateau dans un espace complexe : perception et choix de trajectoires et de manœuvres à réaliser;
2. **Agir pour conduire son déplacement** : être capable de mobiliser une chaîne motrice spécifique : création d'appuis efficaces dans l'eau, et transmission de l'énergie au bateau ;
3. **S'engager en sécurité** : être capable de naviguer en sécurité selon un rapport gestion du risque et de la sécurité, difficultés objectives et compétences du pratiquant: construction de savoir-faire individuels et collectifs de sécurité, connaissance de soi, choix et respect du matériel pour assurer sa sécurité et celle d'autrui.

Compétence Propre

- Produire une performance en diminuant le temps et l'espace. Il s'agit alors de performer dans des espaces plus ou moins contraignants avec du matériel spécifique et adapté au milieu. Nous retrouvons ici le parcours sur 200m, 500m ou 1000m en course en ligne, le parcours sportif de descente de rivière qui valorise la recherche d'appuis efficaces et la gestion de parcours en eau vive, des problèmes spécifiques de construction de trajet dans un espace complexe et varié et de conduite de bateau sur ces trajets.
- S'opposer et coopérer avec d'autres pour réaliser un projet commun : gagner la partie en sport collectif. Nous retrouvons alors l'utilisation du Kayak Polo, sport collectif qui oblige le pratiquant à résoudre des problèmes de conduite du bateau en plus des problèmes de circulation et de maîtrise du ballon.
- Se confronter au milieu naturel plus ou moins complexe pour y effectuer des trajets à la fois sûrs et économiques.

Contenus d'enseignement

Mobiliser d'autres coordinations d'actions et de sollicitations musculaires. Par exemple : tirer sur le genou pour gîter, lever les coudes pour « verticaliser » la pagaie, tourner les épaules pour tirer l'arrière du bateau, casser les poignets pour contrôler l'incidence de la pale...

Les enchaînements de tâches tels que : marche avant, marche arrière, ou des sollicitations à aller vite, favorisent l'adoption de ces nouvelles postures.

Augmenter l'espace d'action et d'évolution tout en permettant des réponses plus rapides voire anticipées.

Construire l'espace de navigation : limites, zones d'arrêt, caractéristiques du plan d'eau (courant, profondeur)

Comprendre les règles collectives de sécurité et les respecter.

Découvrir les effets de ses actions sur le bateau.

Construire un nouvel équilibre.

Mesurer les effets du milieu et de ses propres actions sur le bateau: utiliser différentes actions (avant arrière, tourner, stopper) pour éviter un obstacle et se diriger vers une zone définie.

Construire les trajectoires appropriées grâce à des actions efficaces et continues.

Les compétences

- Solidariser corps-engin (équilibrage)
- Utiliser des actions de pagaie coordonnées, différencier les actions de pagaies pour aller droit en avant, en arrière, vite, tourner, s'équilibrer.

- Utiliser et jouer sur la gîte et l'assiette en fonction du sens de la force du courant, pour diriger son bateau dans le courant.

Les connaissances

Les 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 ".

- Identifier la nature des forces, lire le milieu naturel, identifier les obstacles pour être capable de choisir le trajet le plus adapté à son niveau de compétences.

La pratique du Canoë Kayak dans le milieu scolaire peut également avoir une utilité sociale. Sortir des zones urbaines, découvrir une nature à préserver, envisager un autre mode de déplacement dans de nouveaux paysages, retrouver un nouveau mode communication et de socialisation, se confronter à des actions perçues comme risquées.

Les attitudes

- S'engager en respectant les consignes de sécurité.
- S'engager en appliquant en autonomie les consignes de sécurité pour soi et pour les autres.
- S'engager en prenant en compte le rapport compétence/risque.
- Travailler en binôme, coopérer, s'entraider.

Les capacités

- Réaliser des trajets plus ou moins complexes dans un milieu plus ou moins difficile et incertain.
- Privilégier le déplacement dans la gestion du couple vitesse/précision.
- Se déplacer par anticipation des actions.

Les compétences spécifiques du kayakiste se manifestent par le résultat d'actions comme la trajectoire du bateau, la vitesse de déplacement de l'embarcation. Elles sont sous-tendues par une activité perceptive et décisionnelle ainsi que par des règles et des intentions d'agir que se donne le pratiquant.

1) Les actions de pagaie utilisées :

- freinatrices
- propulsives
- orientées
- amplitude
- force
- orientation
- rythme et cadence
- leur cohérence par rapport à la tâche à réaliser;
- enchaînement et combinaison;
- la trajectoire de la pale par rapport à l'eau ou par rapport au bateau (l'indicateur peut être la pale ou le manche).

2) Les actions motrices sollicitées :

- placements et postures de l'individu dans le bateau
- coordinations spécifiques : se pousser, se tirer, visser, dévisser, agir, transmettre, gîter
- masses musculaires utilisées et segments moteurs mis en jeu

- forces spécifiques de l'appui et de la transmission

3) La gestion du temps et de l'espace :

- temps de la réaction et de la manœuvre face à un obstacle
- enchaînement voire anticipation des actions
- perception de l'espace à franchir, des obstacles et des forces en présence
- choix du déplacement

Conduites typiques

Motricité difficile à intégrer, impact du pôle affectif, appréhension d'un milieu nouveau et complexe.

Le débutant utilise plutôt un grand nombre d'actions peu efficaces, juxtaposées et pas toujours cohérentes avec l'effet recherché. Ses actions motrices sont peu amples, et interviennent avec retard.

Le débutant en canoë kayak est plutôt relâché des membres inférieurs (jambes allongées dans le bateau) et hypertonique des membres supérieurs (crispation sur la pagaie, coudes bas contre le buste). Cette répartition tonique ne favorise pas la mobilisation de la pagaie et la transmission au bateau. De plus, le débutant utilise de façon préférentielle des praxies simples de traction avec les bras; il n'utilise pas la puissance des muscles du tronc.

Centration sur les problèmes d'équilibre et de trajectoire, direction, la relation entre actions propulsives et le déplacement du bateau est mal établie. Les problèmes d'équilibre sont résolus par des actions propulsives mal maîtrisées.

La sécurité et l'organisation

- Faire passer le test d'aptitude pour les activités nautiques. 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 profonde, 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.
- Équiper les élèves de gilets adaptés à leur morphologie. 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.
- Délimiter les espaces de travail.
Le choix du site dans l'enseignement du Canoë Kayak reste déterminant pour la gestion de la sécurité et les possibilités d'organisation pédagogique. Si par essence le Kayak est une activité d'itinérance : « la descente de rivière », l'enseignement de l'activité peut difficilement s'envisager en dehors d'espaces sécurisés correspondant plus à des « stades de pratique d'eau plate ou d'eau vive », sur lesquels l'environnement peut être aménagé ou en tout cas identifié et repéré. Ainsi, les différents secteurs doivent être balisés : les zones dangereuses ou interdites, zone d'échauffement, zone d'attente ou de rassemblement ...La mise en place d'ateliers à thèmes dans un même espace comme un lac, permet de garder un contrôle efficace de la séance tout en proposant un temps d'activité conséquent pour tous.

- Taux d'encadrement à respecter : 2 adultes qualifiés au moins, au delà de 24 élèves, un adulte en plus pour 12. Ce sera donc au minimum l'enseignant et un intervenant qualifié (éducateur territorial ou brevet d'état). Lorsque la pratique est organisée dans un périmètre abrité et délimité défini en annexe II de l'arrêté du 4 mai 1995, le nombre d'embarcations sous la responsabilité d'un encadrant ne peut être supérieure à dix et le nombre de pratiquants par encadrant est fonction du niveau des pratiquants, des conditions du milieu, des caractéristiques de l'activité et des compétences de l'encadrement sans pouvoir excéder seize.
- 1 bateau de sécurité sur 10 embarcations (l'enseignant et l'intervenant pourront assurer ce rôle).
- Enseigner la sécurité (connaissances) : déterminer la pratique en zone de sécurité renforcée, engagée ou exposée, (c'est-à-dire la prise de risque est de plus en plus importante et le milieu d'évolution de moins en moins confortable) et déterminer les dangers perceptibles par les élèves.
- L'enseignant respecte et fait respecter des règles de fonctionnement.
Il possède une liste précise des élèves. Il doit être sur l'eau et doit être équipé d'un gilet de sécurité avec leash, d'une corde de sécurité et d'un couteau. Son bateau doit être adapté à l'enseignement et au sauvetage, bateau ponté, jupé, réactif, pas trop court et plutôt volumineux. Il a dans son champ visuel tous les bateaux et les compte régulièrement. Il doit maîtriser les différentes techniques d'intervention : remorquer un kayak, transporter un élève sur le pont arrière, vider une embarcation sur l'eau, lancer la corde de sécurité. Il est garant de l'observation des procédures : le contenu de la séance doit être adapté aux conditions rencontrées : âge et niveau des élèves, configuration et possibilités offertes par le site, conditions météorologiques. Les consignes données doivent être claires et précises. Elles doivent être rappelées à chaque séance, à chaque changement de site ou d'atelier. Elles doivent avoir été comprises des élèves. Il veille à ce que le milieu naturel soit respecté. Des règles de fonctionnement strictes sont imposées. Transporter chaque bateau par 2, en le prenant par les bosses. N'embarquer que lorsque le professeur est sur l'eau et qu'il a donné l'autorisation. Naviguer toujours en équipage : avec un autre kayak du même niveau que l'on doit toujours avoir à proximité et avec qui on réalise tous les exercices. C'est avec ce bateau partenaire que les manœuvres d'assistance seront privilégiées. Naviguer toujours avec le bateau du professeur à vue. Si ce n'est plus le cas il faut avoir donné, au cours d'un briefing d'avant départ, les consignes d'un arrêt immédiat dans un contre-courant pour procéder à un regroupement de l'ensemble des élèves. Porter secours à un bateau en cas de dessalage (Cette compétence doit faire l'objet d'apprentissage dès l'initiation : un bateau donne sa pointe arrière et ramène le kayakiste au bord, un bateau récupère la pagaie...) En cas de dessalage, nager sur le dos, garder si possible sa pagaie dans une main et son bateau dans l'autre main. Ne pas chercher à prendre pied mais nager le plus horizontalement possible (risque de chocs). Ne pas s'accrocher aux obstacles extérieurs en cas de difficulté (portes de slalom, branches).
- Faire vivre le risque dans des situations d'entraide et de coopération pour une maîtrise du risque objectif (lié à l'activité) et du risque subjectif (émotionnel).
- Le groupe pourra fonctionner en totalité sur l'eau pour éviter les temps d'attente.
- Mise en situation en continu avec une quantité de travail qui correspond à un effort long.

Intervention Valérien AUGNACS BE Kayak - Stage APPN - Cayenne Novembre 2010

- + Prise de contact avec le groupe, présentation de la base ASPAG et de son fonctionnement, **respect du matériel, des personnes et des consignes de sécurité (attitudes).**
- + Réponse aux appréhensions par rapport au milieu : **mettre en confiance**
- + Choisir son matériel : **être capable de s'équiper dès la 1ère séance afin de fonctionner en autonomie pour toutes les autres séances.**
- + Test d'aisance aquatique avec gilet de sauvetage: **repérer les capacités par rapport au savoir nager**, par rapport à l'évolution de l'élève dans un milieu aquatique naturel.
- + Introduction des techniques de base : **connaissances relatives au savoir embarquer, la position dans le bateau, la tenue de la pagaie.**
- + Parcours par 2 : **être capable de se déplacer vers l'avant**, un partenaire tient l'arrière de mon kayak.
« Remorquage »

Les fondamentaux : Equilibre, Direction, Propulsion, feront l'objet d'un enseignement à chaque leçon.

La sécurité, les techniques et l'environnement sont les thèmes d'étude du cycle.

- + Jeux d'équilibre de « réussite » : **construire son équilibre dans l'embarcation en sécurité, donner confiance.**
- + Parcours de niveau de difficulté différents: **construire son déplacement**, capacité à avancer, se diriger, virer, stopper, se déplacer en arrière. « Parcours slalom, contour bouées... »
- + **Etablir des relations entre l'action de la pagaie dans l'eau et l'orientation du bateau**
- + Jeux d'équilibre à « risque » : **expérimenter toute sorte d'équilibre dans le bateau, prendre des risques calculés**, apprendre à se rétablir, apprendre à remonter dans son embarcation.
- + **Assurer sa sécurité, seul, avec les autres** : Apprendre à revenir au bord avec son embarcation, à vider son bateau avec aide, seul, de quelqu'un d'autre en restant dans son kayak.
- + Kayak polo
- + Parcours, épreuve de référence/situation d'évaluation : parcours d'endurance, parcours technique chronométré (embarquer, se déplacer en avant, virer à 360°, avancer, contourner une bouée, se déplacer en arrière, virer, passer dans les portes, rejoindre la bouée de sortie.) **Evaluer les compétences**
- + Parcours Relais : **assurer un déplacement sécuritaire et conduire son déplacement**

Bibliographie

netia62.ac-lille.fr/siteia62/eps/.../nautis02.htm

<http://cms.ac-martinique.fr/discipline/eps>

<http://www.discip.ac-caen.fr>

eps.ac-dijon.fr/canoek

EPS n°323 (2007) Article de Laurent Lami

A consulter

L'enseignement des APPN Académie de Lyon 2008

Guide APPN Académie de la Réunion

http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/ressources/dossiers/dossier.php?val=11_kayak Vidéo