

## Projet Pédagogique E.P.S Canoë Kayak Cycle 3 avec intervenant extérieur

<b>Nom de la structure</b>	<b>CKCM</b>
<b>Projet</b>	<b>Canoë Kayak élémentaire</b>
<b>Écoles</b>	<b>Le Mans et Communauté Urbaine du Mans</b>
<b>Circonscriptions</b>	<b>Le Mans Coulaines, Le Mans Est, Le Mans Sud, Le Mans Ouest et Allonnes</b>

La pratique du Canoë Kayak, s'inscrit tout naturellement dans une programmation des activités d'éducation physique et sportive à l'école.

### Textes de référence

#### **BO n°11 du 26 novembre 2015.**

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS participe au développement des domaines du socle commun et des compétences générales qui s'y rapportent.

**Champ d'apprentissage** : Adapter ses déplacements à des environnements variés

### **CE2 (CYCLE 2) : Cycle des apprentissages fondamentaux**

#### **Attendus de fin de cycle**

Activités nautiques : Canoë Kayak

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

### **CYCLE 3 : Cycle de consolidation**

#### **Attendus de fin de cycle**

Activités nautiques : Canoë Kayak

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement

Socle commun	Compétences générales
<p><u>Domaine 1</u> Les langages pour penser et communiquer</p>	<p>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>
<p><u>Domaine 2</u> Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>
<p><u>Domaine 3</u> La formation de la personne et du citoyen</p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>
<p><u>Domaine 4</u> Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>
<p><u>Domaine 5</u> Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>

L'activité Canoë Kayak de manière générale, et notamment dans le cadre spécifique de ce projet, offre de nombreuses opportunités d'apprentissage et d'expériences sur les 5 domaines du socle commun :

**Domaine 1 > Les langages pour penser et communiquer > Développer sa motricité et construire un langage du corps.**

La recherche d'équilibre, la maîtrise de la glisse que requiert la pratique du Canoë Kayak, même lors de déplacements simples et à faible vitesse, développent tonicité musculaire (gainage, propulsion), réflexes (reprise d'équilibre), coordination et dissociation.

**Domaine 2 > Les méthodes et outils pour apprendre > S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

La valeur de la répétition, mais aussi de l'application de consignes est particulièrement évidente dans l'apprentissage du Canoë Kayak, ce qui sera donc mis en avant dans l'activité. Par ailleurs, il est suggéré quand les conditions matérielles le permettront de proposer des prises de vues, photos mais surtout vidéos pour visionnage sur ordinateur ou autres appareils. Cela permettra de prendre de conscience par l'image de la "réalité" de son geste (précision des appuis, pose incorrecte).

**Domaine 3 > La formation de la personne et du citoyen > Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

Une attention particulière au respect de règles de sécurité est apportée dans l'activité Canoë Kayak (port du gilet, vérification des réserves d'air, consignes de sécurité sur l'aire d'évolution, tenue appropriée) mais aussi pour la bonne organisation de l'activité (rangement du matériel, stockage des bateaux...)

**Domaine 4 > Les systèmes naturels et les systèmes techniques > Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Dans ce domaine, une attention particulière est portée à "Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger", en insistant sur la nécessité d'une progression dans la découverte d'une nouvelle discipline, sur l'importance de se mesurer surtout à soi (ce que je peux essayer), ensuite aux autres (ce qui a l'air possible et comment le faire).

**Domaine 5 > Les représentations du monde et l'activité humaine > S'approprier une culture physique sportive et artistique**

L'activité Canoë Kayak est l'occasion pour les élèves de découvrir une nouvelle discipline sportive pratiquée en milieu spécifique, de manière générale mais aussi par la pratique de découvrir un vocabulaire spécifique et technique (pagaie, hiloire, ...).

L'activité de Canoë Kayak sera organisée, en **séquence d'Apprentissage** de 9 séances, adaptée à l'âge des élèves et à leur niveau.

<b>Niveau 1</b>	
Passer de	<b>S'approprier les principes essentiels pratique du Canoë Kayak en toute sécurité</b>
à	<b>Pratiquer le Canoë Kayak avec aisance et réaliser des éléments techniques seul ou en groupe</b>

Chaque séquence d'apprentissage abordera les différentes **familles d'actions** du Canoë Kayak et définira progressivement des compétences à acquérir pour :

<b>La maîtrise de l'embarcation</b>	<b>La sécurité active</b>
<b>Équilibration</b> - Embarquer, débarquer (repérer l'avant et l'arrière) - Découvrir l'équilibre de l'embarcation - Assurer son équilibre statique en permanence	<b>Vis-à-vis de soi</b> - Apprendre à s'équiper avec du matériel adapté et vérifier son équipement - Savoir ce que je dois faire quand je tombe à l'eau - Respecter les consignes données par les adultes
<b>Propulsion</b> - Découvrir le maniement de la pagaie - Varier et doser la force des coups de pagaie pour se diriger - Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives	<b>Vis-à-vis des autres</b> - Maîtriser la vitesse de son embarcation - Aider à la récupération d'une personne à l'eau ou de son matériel
<b>Direction</b> - Se diriger en utilisant une pagaie - Se déplacer en ligne droite - Ressentir et contrôler les éventuels dérapages du bateau	<b>Vis-à-vis du milieu</b> - Identifier les zones de courant et d'eau calme - Repérer l'amont et l'aval

## Conditions de pratique

**Le canoë Kayak est une activité à encadrement renforcé. Elle nécessite de respecter des procédures référencées dans le livret : « [EPS Organiser les sorties](#) ».**

<b>Taux minimum d'encadrement</b>	Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant, qualifié ou bénévole agréé* ou un autre enseignant.
	Au-delà de 24 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole agréé* ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves. (École élémentaire)
<b>Bateau de sécurité</b>	Jusqu'à 10 bateaux, un bateau de sécurité avec une personne agréée
	Au-delà de 10 bateaux, un bateau de sécurité supplémentaire avec une personne agréée par tranche de 10.

Au cours de la séquence d'apprentissage, différents types de situations seront vécues par l'enfant :

- Situation **d'exploration**, pour entrer dans l'activité, dans la séance...
- Situations **d'observation, d'analyse, et de recherche**...pour comprendre et progresser...
- Situations « **d'entraînement** », pour stabiliser la réussite...
- Situations **de réinvestissement**, pour renforcer les possibilités d'adaptation...
- Situations **d'évaluation**, pour savoir où l'on en est : "j'ai joué à...je sais..."

Les formes de travail proposées seront variées et adaptées à l'âge et à l'objectif recherché : travail de répétition d'éléments (ateliers), parcours, jeux libres pour gagner en aisance et assurance, jeux traditionnels et collectifs, enchaînements de figures...

**L'enseignant et les personnes agréées (éducateur et parents agréés) travailleront en complémentarité**, leurs rôles pouvant être différents selon le type de séance et l'aisance de l'enseignant :

- Certaines séquences seront vécues avec la totalité de la classe, l'enseignant ou les personnes agréées proposant et menant la séance, les deux participant à l'organisation, la sécurité et le renforcement / la correction des élèves.
- D'autres séquences pourront s'adresser à des demi-groupes, l'enseignant proposant des situations ludiques de réinvestissement, tandis que l'éducateur approfondira la recherche de sensations propres au Canoë Kayak.

Le projet proposé servira de trame et de référence commune pour l'enseignant, les personnes agréées et les élèves. A partir de la proposition ci-jointe, **chaque classe affinera son propre projet**, en fonction de ses particularités et de sa progression dans le cycle.

Les actions fondées sur ce projet spécifique sont validées par l'Inspecteur d'Académie.

Cette intervention répond à une demande des écoles **et s'inscrit dans une programmation cohérente d'activités physiques et sportives (Document D)**.

- La collaboration de l'éducateur est justifiée notamment par l'apport d'une expertise de la discipline, pour l'utilisation de certains équipements spécifiques, pour renforcer le taux d'encadrement et la sécurité.

Ce projet pédagogique est conçu pour apporter une plus-value aux apprentissages des élèves.

## Fêtes des écoles

Les classes qui ont suivi un cycle canoë kayak, s'engagent à participer à l'activité canoë de la Fête des écoles publiques de la Ville du Mans.

### Principes d'élaboration du projet pédagogique en EPS

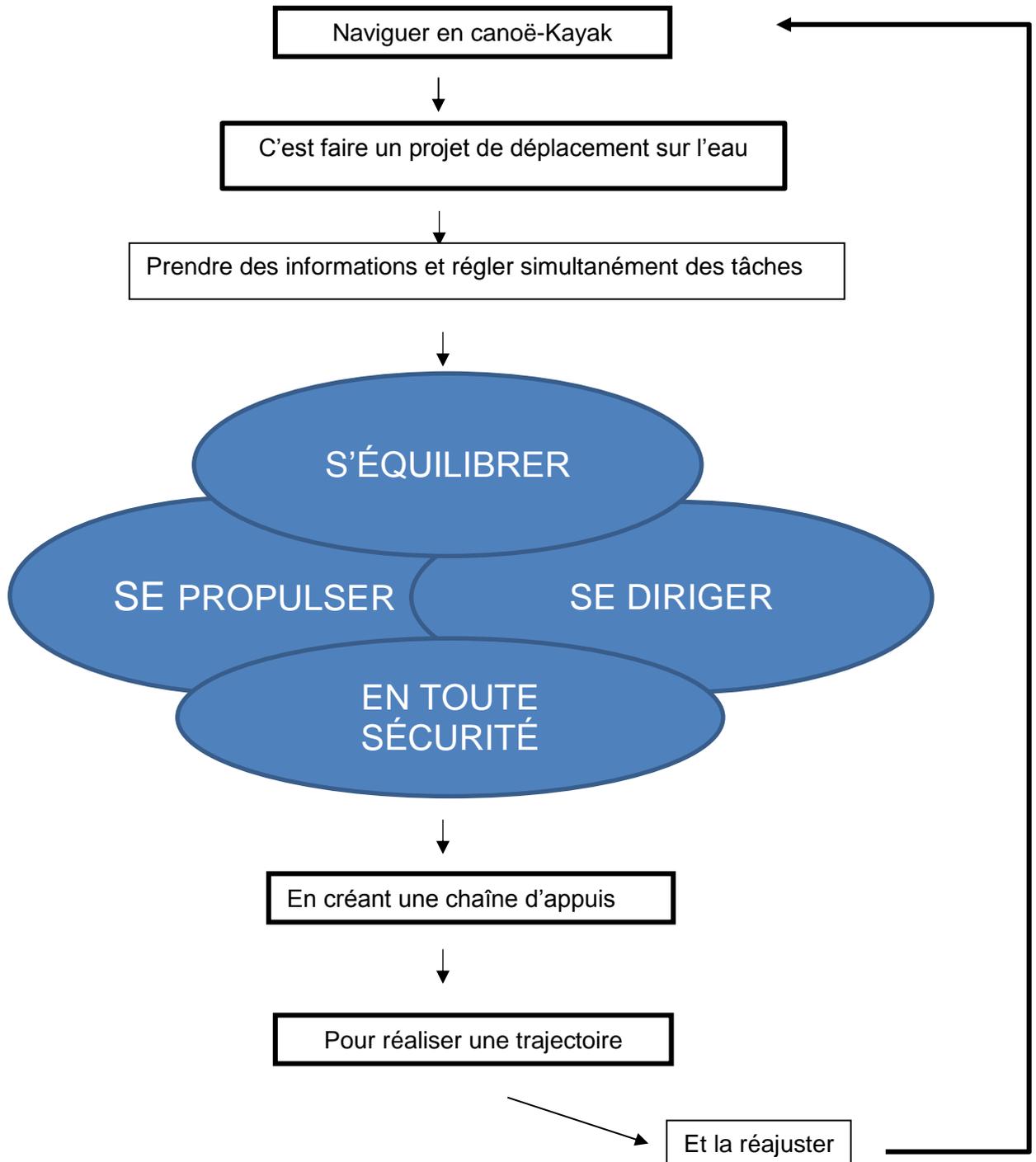
Au sein d'une classe, on retrouve des niveaux de pratique différents. Ainsi, il est nécessaire de concevoir un enseignement différencié afin d'adapter celui-ci aux besoins des élèves. De ce fait, la présence de deux adultes au moins lors d'une séance facilite cette mise en œuvre et la gestion de l'hétérogénéité.

Le cycle d'activités doit permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.

MISE EN OEUVRE D'UN CYCLE DE 9 SÉANCES		
2 séances	6 séances	1 séance
Séances 1 et 2	Séances 3 et 8	Séance 9
<b>ENTRER DANS L'ACTIVITÉ</b>	<b>→ APPRENDRE ET PROGRESSER →</b>	<b>ÉVALUER LES ACQUIS</b>

Comment ?		
En mettant en place des situations globales	En mettant en place des situations organisées (par objectifs, par ateliers)	En mettant en place des situations évolutives
Pourquoi ?		
Pour établir un diagnostic, observer, se renseigner, et organiser la suite	Pour ajuster, remédier, adapter le dispositif aux différences individuelles, pour mener à bien les apprentissages	Pour définir le niveau atteint, certifier un apprentissage
Évaluation		
Diagnostic	Formative	Sommative
Que sais-je déjà réaliser ?	Que sais-je faire ? Qu'ai-je à apprendre ?	Qu'ai-je appris ? Que sais-je réaliser maintenant ?
En faisant un inventaire des réponses des élèves	- En observant : prise d'informations - En analysant : les élèves prennent conscience de leurs actions et les comprennent - En régulant	En comparant à l'aide de normes (définies par l'enseignant et les enfants)

# Les enjeux du canoë-kayak



## Activité Canoë Kayak

### Étapes d'apprentissage

	<b>Objectifs</b>	<b>Critères de réussite</b>
<b>S'équilibrer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Embarquer, débarquer (repérer l'avant et l'arrière)</li> <li>- Découvrir l'équilibre de l'embarcation</li> <li>- Assurer son équilibre statique en permanence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je monte dans mon bateau sans tomber</li> <li>▪ Je quitte la berge en poussant avec ma pagaie</li> <li>▪ Je m'assois, me lève, me couche et m'agenouille dans mon bateau</li> <li>▪ Je fais arriver l'eau jusqu'à la soudure de mon bateau, jusqu'à l'hiloire</li> </ul>
<b>Se propulser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir le maniement de la pagaie</li> <li>- Varier et doser la force des coups de pagaie pour se diriger</li> <li>- Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives</li> </ul>	J'utilise la pagaie pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer, reculer</li> <li>- Freiner et m'arrêter</li> <li>- M'immobiliser</li> </ul>
<b>Se diriger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir le maniement de la pagaie</li> <li>- Varier la force des coups de pagaie pour se diriger</li> <li>- Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'atteins, le plus directement possible, le point que je me suis fixé</li> <li>▪ Je dirige un bateau bi-place</li> <li>▪ Je réalise le parcours imposé</li> </ul>
<b>Agir en toute Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'équipe avec du matériel adapté et vérifie mon embarcation</li> <li>- Je sais ce que je dois faire quand je tombe à l'eau</li> <li>- Je respecte les consignes données par les adultes</li> <li>- Je maîtrise la vitesse de mon embarcation</li> <li>- J'aide à la récupération d'une personne à l'eau ou de son matériel</li> <li>- J'identifie les zones de courant et d'eau calme</li> <li>- Je repère l'amont et l'aval</li> </ul>	

# PROJET DÉTAILLÉ

## 1. ORGANISATION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

### a) **Accueil et organisation des séances :**

Les élèves sont accueillis à l'île aux sports et se changent dans les vestiaires.

#### Tenue :

Une tenue adaptée à la météo est recommandée. Elle doit permettre aux élèves d'être à l'aise dans leurs mouvements.

Des chaussures fermées sont obligatoires (interdiction de porter des sandales).

#### Distribution du matériel :

Chaque élève s'équipe d'un gilet et d'une pagaie à sa taille.

Les élèves, par binôme, vérifient entre eux que les gilets sont bien positionnés.

L'enseignant s'assure, avant que les élèves n'embarquent, qu'ils sont bien équipés (gilet, chaussures fermées, chapeaux, lunettes...).

Le transport des bateaux se fait à plusieurs pour la mise à l'eau ou le rangement.

### **Consignes de sécurité à respecter**

#### À l'embarquement

Le bateau de sécurité est sur l'eau en premier.

Les élèves embarquent à tour de rôle et rejoignent le point de rassemblement indiqué (radeau et si possible un point fixe).

#### À chaque point de rassemblement

Les élèves se tiennent aux autres bateaux en veillant à ne pas perdre leur pagaie.

#### Au débarquement

Les élèves débarquent à tour de rôle, libèrent la place pour les suivants.

Ils regroupent le matériel et peuvent aider au débarquement des autres.

Il est vivement recommandé de venir accompagné de plusieurs adultes pour gagner du temps lors de la phase d'équipement dans les vestiaires et gérer la vie collective : toilettes par exemple.

Le bateau de sécurité débarque en dernier.

### b) **Durée de la séance et nombre de séances :**

Un cycle comporte 9 séances de 1h30 (Matin : 9h30 / 11h et Après-midi : 14h15 / 15h45)

### c) **Équipe pédagogique :**

Elle est composée de l'enseignant et de l'éducateur sportif diplômés d'Etat ainsi que d'adultes agréés.

### d) **Matériel pédagogique :**

Matériel pouvant être utilisé

Queues

Balles

## **2. DÉROULÉ DE LA SÉQUENCE ET DES SÉANCES**

Nous présentons ici en référence au Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture et au BO du 26 novembre 2015, une structure générale de la séquence d'apprentissage, ainsi que des compositions indicatives des séances.

**Champ d'apprentissage** : Adapter ses déplacements à des environnements variés

**Activité Physique, Sportive et Artistique (APSA)** : Canoë kayak

**Nb de séances** : 9

**Durée de chaque séance** : 1h30

**Attendus de fin de cycle** : BO du 26 novembre 2015

Activités de glisse

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement

## Structure générale de séquence d'apprentissage Niveau 1

NIVEAU 1								
Entrée dans l'activité		Apprendre et progresser						Évaluation
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Séance	Objectifs d'apprentissage		Situations, composition indicative des séances
Séance 1	S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter dans son kayak avec l'aide d'une personne</li> <li>Se séparer de la berge en utilisant la pagaie</li> <li>Explorer la stabilité du bateau, éventuellement jusqu'au dessalage</li> </ul>	<a href="#">Embarquer Débarquer</a>  Faire des vagues S1 Secouer la pointe S2
	Se propulser	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trouver un appui avec la pagaie dans l'eau pour se déplacer.</li> <li>Expérimenter le fonctionnement de la pagaie.</li> <li>Alterner les coups de pagaie.</li> <li>Coordonner son coup de pagaie à celui d'un équipier.</li> </ul>	Foire aux flotteurs S3
	Se diriger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aller à un point donné avec un bateau directeur.</li> <li>Établir de grandes courbes</li> </ul>	Tenir le cap S4
	Agir en toute Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à s'équiper avec du matériel adapté</li> <li>Respecter les consignes données par les adultes</li> <li>Savoir ce que je dois faire quand je tombe à l'eau</li> </ul>	La vidange S5
Séance 2	S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les calages pour l'équilibre latéral (faire corps avec son bateau)</li> <li>Rattraper le déséquilibre du bateau</li> </ul>	Appui avec les mains S6 Changer de bateau S7
	Se propulser	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre un appui efficace dans l'eau pour se déplacer</li> <li>Doser le nombre et la force des coups de pagaies</li> <li>Se déplacer en marche arrière</li> </ul>	Les escargots S8
	Se diriger	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacer sa pointe avant à droite et à gauche</li> <li>Utiliser des actions de correction sur l'arrière du bateau pour atteindre un point donné</li> <li>Se déplacer sur 50 mètres de manière optimale</li> </ul>	Ne pas se toucher S9 La cueillette S10 Éviter l'obstacle S11
	Agir en toute Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à s'équiper avec du matériel adapté et vérifier son équipement</li> <li>Respecter les consignes données par les adultes</li> <li>Savoir ce que je dois faire quand je tombe à l'eau</li> </ul>	

<b>Séances 3 – 4 – 5</b>	<b>S'équilibrer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accepter de se faire bousculer sans crispations inutiles</li> <li>▪ Lâcher sa pagaie pour manipuler un ballon</li> <li>▪ Se pencher pour récupérer un ballon loin du kayak</li> <li>▪ Se tourner pour aller chercher un objet sur l'arrière du kayak</li> </ul>	<p>La pagaie sous le bateau S12 La bouée S13</p>
	<b>Se propulser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire le choix du bon coup de pagaie et de son intensité à différentes vitesses</li> <li>▪ Doser l'intensité de l'effort en fonction du parcours à réaliser</li> <li>▪ Effectuer une traction latérale</li> <li>▪ Maîtriser sa vitesse : accélérer et freiner son embarcation</li> <li>▪ Se déplacer en marche arrière sur une longue distance</li> <li>▪ Se coordonner avec son équipier</li> </ul>	<p>Les balles Brûlantes S14 La Balade S15 Qui va gagner ? S16 Le radeau S17 Se freiner S18 Les crabes S19</p>
	<b>Se diriger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gérer ses coups de pagaies (amplitude, force et fréquence) pour suivre et garder un cap (aller droit)</li> <li>▪ Tenir compte de l'action des autres kayakistes sur un espace limité et anticiper leurs déplacements</li> <li>▪ Constater et réajuster les dérives du bateau dues aux forces du courant, du vent et aux fausses manœuvres</li> <li>▪ Doser son énergie et orienter son bateau en fonction des variations du courant</li> <li>▪</li> </ul>	<p>La chasse aux bosses S20 Plus fort que le courant S21 Le compte tours S22 Le slalom S23</p>
	<b>Agir en toute Sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aider à la récupération d'une personne à l'eau et de son matériel</li> <li>▪ Identifier les zones de courant et d'eau calme</li> <li>▪ Repérer l'amont et l'aval</li> </ul>	

Séance	Objectifs d'apprentissage		Situations, composition indicative des séances
Séances 6 – 7 – 8	S'équilibrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contrôler l'équilibre latéral en fonction du sens et de la force du courant</li> <li>▪ Utiliser et maintenir la gîte en se déplaçant</li> </ul>	Le toboggan S24 Le paddle S25
	Se propulser	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gérer l'amplitude du coup de pagaie selon la réaction voulue</li> <li>▪ Optimiser la traction de la pale dans l'eau</li> <li>▪ Accélérer son kayak pour le faire entrer dans un courant ou un contre-courant</li> </ul>	Le remorqueur S26 La passe à 5 S27 Couper le cordon S28
	Se diriger	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repérer l'amont et l'aval</li> <li>▪ Prendre et garder un cap en tenant compte des différentes caractéristiques du plan d'eau (courant, contre-courant)</li> <li>▪ Se regrouper dans des zones abritées (ex : contre-courant, à l'abri du vent...)</li> <li>▪ Établir des trajectoires complexes et les faire évoluer rapidement</li> <li>▪ Utiliser les courants et contre-courants pour s'arrêter et repartir</li> <li>▪ Traverser un courant</li> </ul>	L'épervier S29 L'aveugle S30 Toujours plus haut S31
	Agir en toute Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider à la récupération d'une personne à l'eau et de son matériel</li> <li>- Identifier les zones de courant et d'eau calme</li> <li>- Repérer l'amont et l'aval</li> </ul>	

Évaluation des compétences acquises		
Séance 9	Réalisation d'un parcours complet reprenant l'ensemble des compétences	Parcours d'orientation nautique Randonnée nautique sur la rivière, sur le plan d'eau Récupération ou collecte d'objets

## Classe Canoë kayak – Fiche d'auto-évaluation – Niveau 1

Nom Prénom :

Année scolaire

Classe



Mets dans chaque case le code correspondant à ce que tu sais faire

<b>A</b>	Acquis
<b>ECA</b>	En Cours d'Acquisition
<b>NA</b>	Non Acquis

### Je sais ...

Embarquer

Naviguer en groupe

Débarquer

Réaliser une marche arrière

Déplacer en ligne droite

Ce que dois faire en cas de dessalage

Freiner et m'arrêter

Aider à la récupération du matériel ou d'une personne

Faire tourner mon bateau

Gérer mon matériel et celui des autres

## Description d'un Canoë et d'un kayak



1. Anneau de bosse
2. Hiloire
3. Réserve d'air
4. Pagaie
5. Pale
6. Pont (Dessus du kayak)

## Description d'un Canoë



# Lexique

**Amplitude** : Grandeur du coup de pagaie.

**Anneaux de bosse** : Poignées de portage à chaque extrémité du bateau.

**Cale-pieds et cale genoux (calages)** : Ils permettent de caler les pieds sur le kayak. Ils peuvent être fixes (avec plusieurs cales pour toutes les tailles de pagayeur) ou réglables. Ils permettent un meilleur équilibre dans l'embarcation.

**Cap** : Direction du bateau, point vers lequel on se dirige.

**Courant** : Evoque généralement le courant principal de la rivière.

**Dénage (ou rétropropulsion)** : Coup de pagaie en arrière.

**Dérapiage** : Mouvement du bateau quand l'arrière s'écarte de la trajectoire.

**Dessaler** : Chavirer, se retourner.

**Esquimautage, esquimauter** : Technique permettant de se rétablir sur l'eau après avoir chaviré, en prenant appui sur l'eau avec la pagaie.

**Fausse pelle** : Coup de pagaie inefficace du fait d'une mauvaise orientation de la pale.

**Gîte** : Inclinaison latérale du bateau (gîter).

**Hiloire** : Rebord du trou d'homme permettant d'accrocher la jupe.

**Jupe** : Equipement pour rendre étanche le kayak, on l'accroche sur l'hiloire pour stopper les entrées d'eau dans le kayak. Le kayakiste doit pouvoir l'enlever facilement en cas de besoin (dessalage).

**Pont** : Dessus du kayak.

**Propulsion circulaire** : Coup de pagaie en arc de cercle de l'avant vers l'arrière. Elle permet de tourner rapidement.

**Réserve de flottabilité ou « gonfle »** : Poche d'air se trouvant dans les pointes avant et arrière du kayak. Elles assurent l'insubmersibilité du bateau.

**Stop** : Manœuvre qui consiste à s'arrêter