



Activités nautiques : canoë kayak

Activités à encadrement renforcé



Logique interne de l'activité :

Le canoë kayak est une activité de déplacement d'un support flottant sur un fluide, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer.

Remarque : cette activité est soumise à la validation par les élèves de l'ASNN ou du test « aisance aquatique » ou « anti-panique ».

Classification Parlebas :

- Les activités nautiques sont :
- avec ou sans partenaire
 - sans adversaire
 - avec incertitude liée au milieu

Les activités nautiques sont donc des activités socio motrices (avec partenaire) ou psycho motrices (sans partenaire).

Problèmes fondamentaux :

- Equilibre
- Propulsion
- Transmission
- Informations et sécurité

Inscriptions dans les I.O. :

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle 2	Attendus de fin de cycle 3
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.
Compétences travaillées	Compétences travaillées
<ul style="list-style-type: none"> - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. - Respecter les règles essentielles de sécurité. - Reconnaître une situation à risque . 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. - Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. - Aider l'autre.

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
EQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - connaître le vocabulaire approprié : canoë, kayak, coque, pont, dessalage, pagaie simple, double, pale ... - connaître les principes d'équilibrage du bateau sur son axe de longitudinal ... 	<ul style="list-style-type: none"> - embarquer et débarquer seul - se séparer de la berge en utilisant la pagaie - changer la hauteur de son centre de gravité - explorer la stabilité du bateau, éventuellement jusqu'au dessalage - utiliser les calages pour l'équilibre latéral (faire corps avec son kayak) - rattraper le déséquilibre du bateau 	<ul style="list-style-type: none"> - s'équiper seul et vérifier son matériel - prendre en compte le résultat de ses actions pour identifier les règles efficaces
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> - connaître 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 - connaître les principes physiques pour vider l'eau qui se trouve toujours dans la partie basse du bateau 	<ul style="list-style-type: none"> - déplacer le bateau en avant, en arrière, se freiner... - prendre un appui avec la pagaie dans l'eau pour se déplacer. - expérimenter le fonctionnement de la pagaie. - pagayer alternativement à droite et à gauche. - coordonner son coup de pagaie à celui d'un équipier. - dissocier l'action du bras gauche et du bras droit - se déplacer en marche arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore. - respecter le matériel et participer à son rangement - accepter la navigation en groupe - vaincre son appréhension de tomber dans l'eau
TRANSMISSION	<ul style="list-style-type: none"> - connaître les particularités du site de navigation : zones interdites, lieux d'embarquement, présence éventuelle de courant ... - connaître les premières règles de sécurité : savoir nager, port d'un gilet adapté à sa taille - connaître les actions à réaliser en cas de dessalage 	<ul style="list-style-type: none"> - aller à un point donné avec un bateau directeur. - établir de grandes courbes - déplacer sa pointe avant à droite et à gauche - ressentir et contrôler les éventuels dérapages de l'arrière du bateau - ranger son kayak dans des espaces réduits et variés - gérer ses coups de pagaies (amplitude, force et fréquence) pour suivre et garder un cap (aller droit) 	<ul style="list-style-type: none"> - participer à la récupération du matériel d'un pagayeur qui a dessalé - aider un nageur à remonter à bord d'une embarcation collective - coopérer sur terre pour aider à porter, vider, ranger
SECURITE		<ul style="list-style-type: none"> - s'équiper avec du matériel adapté - après un dessalage volontaire, sortir ou quitter son embarcation sans panique - revenir au bord avec sa pagaie - nager en eau profonde avec du matériel - vider son embarcation seul ou avec aide sur la berge 	

