

Vertical line on the left side of the page.

Vertical line on the right side of the page.



TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

<p>APSA: Compétences 0 /12 h de pratique(accompagnement des programmes 5^e 4^e p146)</p>	<p>Problème rencontré par l'élève :</p>		<p>Niveau 1</p>
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>➤ Aller droit en utilisant des actions de correction</p>	<p>1Thème : Maintenir le cap Objectif : : corriger le dérapage du bateau dès que celui ci tourne .</p> <p>2Thème : Maintenir son cap Objectif : : effectuer des propulsion silencieuses)</p> <p>Thème Maintenir son cap Objectif : : ne pas faire dérapper son kayak ➤</p>	<p>Description de l'exercice Je vise un arbre ou une bouée avec la pointe de mon bateau ; je dois avancer en maintenant le cap et effectuer les actions e correction nécessaires</p> <p>Description de l'exercice ➤ Je vise un arbre ou une bouée avec la pointe de mon bateau ; je dois avancer effectuant des propulsions silencieuses ; plusieurs propulsions consécutives du même coté sont autorisées.(en me concentrant davantage sur le cap que sur l'énergie à produire,je fais avancer mon embarcation sans dérapper</p> <p>Description de l'exercice 1/2/3 Soleil 12 à 16 participants ;un joueur face à la berge ; tous les autres sont derrière lui près de la berge opposée :dés qu'il commence à compter ses camarades doivent le rejoindre en maintenant leur pointe vers lui, si lorsqu'il se retourne, ses camarades se retrouvent en « travers » ceux ci doivent retourner à la berge etc. Le premier qui atteint le « soleil » devient celui qui compte.</p>	<p>Cr : sur 10 coups de pagaie, la pointe avant de mon bateau ne doit pas dévier + de 3 fois. <u>variantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal, je laisse dérapper mon embarcation, au second signal, je dois la corriger et m'orienter vers mon cap.(utiliser la circulaire) ➤ Je donne trois coups de pagaie pour lancer mon embarcation, puis le lève la pagaie, je compte jusqu'à 5 le plus vite possible, puis je corrige ma trajectoire (le bateau a dérapé) <p>Cr : :ne pas entendre le bruit de l'eau</p> <p><u>variantes</u> Au signal, je laisse dérapper mon embarcation, au second signal, je dois la corriger et m'orienter vers mon cap.(utiliser la circulaire</p> <p>Cr : a chaque arrêt, mon embarcation doit être face à celui qui compte. <u>variantes</u> Lorsque le joueur qui compte se retourne, tous les bateaux doivent être immobiles</p>

- Orienter ses appuis pour tourner et se freiner

Thème : tourner efficacement
Objectif : : gérer l'encombrement de la pagaie

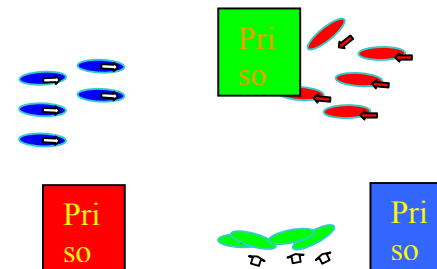
3Thème : conduire un objet avec la main
Objectif : : gérer les déséquilibres liés à la prise de l'objet ainsi que la direction

Thème : tourner efficacement
Objectif : : gérer l'encombrement de la pagaie
Description de l'exercice
Poules /renards/vipères
12 à 16 participants

Description de l'exercice
Ballon chasseur
12 à 16 participants 2 équipes
L'équipe A dispose de 3 minutes pour toucher le plus de fois possible les joueurs de l'équipe adverse ;un joueur peut être touché plusieurs fois consécutivement. On compte le nombre de touches effectuées ; les rôles s'inversent par la suite.

Description de l'exercice
La cueillette
➤ 12 à 16 participants ;deux équipes ; des objets flottants sont disposés dans l'aire d'évolution ; les ramener dans son camp en moins de 4 minutes

- Les poules mangent les vipères/les vipères mangent les renards/les renards mangent les vipères(l'adversaire est touché avec la pagaie sur le bateau)



Cr :
Consignes variantes
➤ Si le ballon est contré à la pagaie le point n'est pas validé pour l'adversaire
➤ On agrandi /diminue le terrain d'évolution.
➤ On doit seulement toucher le joueur (pas le kayak)

Cr :ramener au moins 3 objets.
Consignes variantes
➤ Interdiction de poser l'objet sur la jupe ; conduite obligatoire
➤ Les joueurs peuvent « voler » l'objet de leur adversaire dans l'aire de jeu

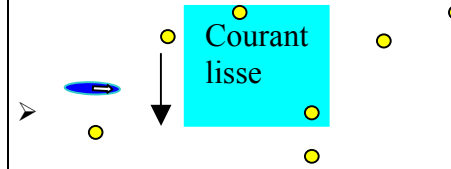
consignes variantes
➤ Toucher l'adversaire avec la main sur le gilet
➤ Augmenter/réduire l'espace d'évolution.

- Repérer les contraintes et caractéristiques du milieu pour se déplacer

3.Thème : repérer les courants et contre courants pour se déplacer rapidement

- Objectif : : réaliser le parcours dans un ordre indifférent en touchant le maximum de bouées(le parcours est chronométré)

- Description de l'exercice (courant lisse classe 1)



Cr :je parviens à toucher les bouées avec la pagaie sans déséquilibre.

Consignes variantes

- Réaliser le parcours avec des bouées imposées



TABLEAU 1 Compétences et connaissances

APSA: : kayak	Noms des experts :leforestier guillaume / stephane krzyzyk		Niveau	5 ^e 4 ^e
Compétence(s) (texte de référence) (Plus de 12 heures de pratique)	Connaissances Que l'élève doit s'approprier	Problèmes principaux rencontrés Par l'élève au cours de son apprentissage		
Franchir un obstacle et s'arrêter efficacement ➤	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produire des actions de propulsion efficaces (pales plus verticales, pale immergée totalement, se pencher pour produire une propulsion plus longue) pour aller plus vite que le courant ➤ Orienter son embarcation dans l'obstacle (seuil ou glissière) pour sortir rapidement du courant ➤ Identifier une zone de contre courant, une zone de cisaillement ➤ Gérer le déséquilibre lié à la percussion du contre courant en gîtant 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève peut ne pas vouloir s'orienter vers l'obstacle (dédramatiser l'éventuel dessalage) • L'élève utilise plus facilement des actions équilibratrices que propulsives (pagaie à l'horizontale plus que verticale) • Les actions de propulsion sont brèves, la pale est peu immergée dans l'eau, l'attention est focalisée sur l'obstacle • La sortie du courant ou de la glissière n'est pas anticipée, elle doit l'être avant l'embarcation engagée dans l'obstacle. • Les appuis sont produits dans la zone de cisaillement (instable), la circulaire doit être produite dans le courant. • L'élève arrive avec de la vitesse dans le contre courant, il ne gîte pas (« pencher son embarcation de façon à ce que l'eau passe sous les fesses » ou inclinaison latérale du bateau) et dessale .IL doit se pencher à l'intérieur du virage. • Sécurité : « définir l'espace d'évolution : vous vous arrêtez à tel point fixe.. » ainsi que les consignes précises. • Libérer rapidement l'espace de réception ➤ Placement du cadre : en fonction du passage à franchir (au dessus si glissière ou risque de coincement) en dessous si zone de réception peu étendue. Le cadre doit pouvoir intervenir en permanence. 		

<ul style="list-style-type: none"> • Traverser un courant lisse (pas de vagues, courant marqué mais faible, les zones de cisaillement sont peu marquées.) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ identifier les zones de courant et contre courant ➤ ➤ prendre de la vitesse pour traverser <ul style="list-style-type: none"> • prendre peu d'angle • gîter ➤ contre gîter (,pour un courant faible,cette action n'est pas primordiale, car le contre courant sera peu marqué et la vitesse de l'embarcation faible.) 	<ul style="list-style-type: none"> • la zone de cisaillement n'est pas toujours nettement marquée, prendre de la vitesse dans la zone de contre courant ou les appuis sont plus stables. • La pagaie est insuffisamment immergée. L'élève a l'impression qu'il prend de la vitesse car il se fie au courant alors que la vitesse réelle est faible (comme marcher à coté d'un tapis roulant) • L'élève veut traverser perpendiculairement au courant, la surface de contact entre le bateau et le courant est alors très importante et l'élève ne peut traverser.(prendre un angle/courant très faible, presque face) • Se pencher suffisamment et de manière continue pour que le courant passe sous le bateau • Dissocier efficacement le tronc du bassin pour incliner le bateau (gîter) tout en maintenant le centre de gravité au dessus du centre de poussée (son équilibre) • Identifier la zone de cisaillement et gîter de l'autre coté dès l'entrée dans cette zone puis dans le contre courant (en résumé, je prends de la vitesse, peu d'angle dans le contre courant/je gîte dès que je rentre dans le courant et pagaie en aval/je contre gîte dès que je percuté le contre courant opposé.)
<p>Produire des appuis stabilisateurs sur le plat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • effectuer un appui en poussée ➤ effectuer un appui en suspension 	<ul style="list-style-type: none"> • l'orientation des surfaces propulsives doit être efficace (dans le sens de l'appui) • coordonner l'appui et la dissociation du bassin (pour redresser l'embarcation) • transmettre efficacement l'énergie produite par l'appui en fixant les épaules et en gainant la ceinture abdominale. • Accepter d'aller chercher l'appui le plus loin possible en maintenant son équilibre.

Identifier les contraintes du milieu pour s'arrêter, freiner, tourner dans un courant lisse (classe 1)

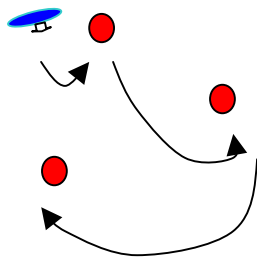
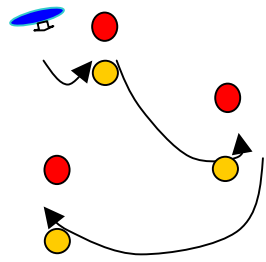
- repérer courant et contre courant (de façon à déterminer les appuis fixes des appuis fuyants)
- aller plus vite que le courant
- aller moins vite que le courant
- orienter la pagaie (appel, circulaire, marche arrière...)

- Percevoir les zone de remous, de courant lisse, de contre courant, de cisaillement.
- apprécier sa vitesse sur un support mobile (le tapis roulant)
- accepter de mettre en jeu son équilibre dans le courant
- orienter sa pagaie en fonction de la direction choisie, mais aussi du courant.

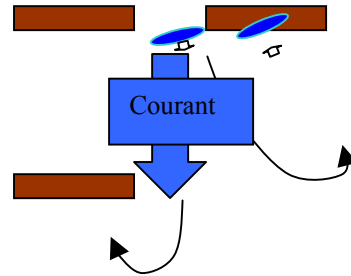


TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA: Compétences + de 12 h		Problème rencontré par l'élève :		Niveau 2
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Franchir un obstacle et s'arrêter efficacement ➤ 	<p>Situation1 : s'arrêter ou l'on veut Objectif : : en descendant le courant lisse, réaliser des approches avec différents angles et s'arrêter derrière une bouée.</p>	<p>Description de l'exercice</p> <p>Prendre de la vitesse Sur le plat, s'arrêter derrière la bouée La pointe avant doit rester en contact avec la bouée</p> 	<p>Cr : je m'arrête à 50 cm de la bouée. évolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire une circulaire pour arriver derrière la bouée ➤ Réaliser un parcours chronométré ➤ Réaliser le parcours en faisant un « créneau », sans toucher la bouée jaune, et contrôler son dérapage. <p>variantes</p> <p>Produire une circulaire dès que la pointe avant arrive au niveau de la bouée</p> 	

Situation2 : s'arrêter dans un contre courant marqué
Objectif : : en descendant le courant lisse, réaliser des approches avec différents angles et s'arrêter un obstacle

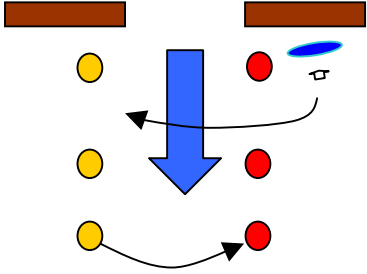



Description de l'exercice
A partir du contre courant, entrer dans le courant et s'arrêter immédiatement après l'obstacle.
Prendre de la vitesse
Sur le plat, s'arrêter derrière la bouée
La pointe avant doit rester en contact avec la bouée

Consignes variantes

Produire une circulaire dès que la pointe avant arrive au niveau de l'obstacle.
Se pencher à l'intérieur du virage (gâter)

Cr : je sors du courant le plus près possible de l'obstacle, (je dois pouvoir le toucher.)
évolutions :
partir du même côté que l'obstacle
descendre en marche arrière et s'arrêter à chaque obstacle.
effectuer un parcours chronométré

<p>Traverser un courant lisse</p>	<p>Situation1 : traverser sans se faire « prendre par le courant »</p> <p>Objectif : : sur un courant lisse, partir du contre courant ,pointe orientée vers l'amont et traverser le courant sans se faire emmener.</p> 	<p>Description de l'exercice</p> <p>Partir d'une bouée et arriver à la bouée annoncée (tout élément constitutif de la berge peut servir de repère en l'absence de bouée.</p> <p>Consignes</p> <p>Prendre de la vitesse, conserver toujours la même orientation, gîter pour que le courant passe sous le bateau</p> <p>cr : je ne vais pas plus loin que la bouée prévue.</p>	<p>Cr : je ne dois pas toucher les bouées en aval</p> <p>Evolutions</p> <p>utiliser les actions uniquement d'un coté</p> <p>traverser en marche arrière</p> <p>traverser en travers</p> <p>parcours chrono</p>
<p>Produire des appuis</p>	<p>Situation1 : utiliser des techniques de réchappe</p> <p>Objectif : : sur le plat, se pencher et utiliser l'appui pour s'en sortir.(dissocier tronc/bassin,et remonter le bateau en premier.</p> <div data-bbox="593 962 1088 1118"> <p>APPUI EN POUSSÉE, EN SUSPENSION</p> <p>Utilisation de la pagaie placée horizontalement et latéralement au bateau pour créer un appui à plat sur l'eau et redresser ou stabiliser le bateau.</p> <p>Dans l'appui en poussée les coudes sont au dessus de la pagaie, dans l'appui en suspension, les coudes sont en dessous du manche.</p>  </div>	<p>Description de l'exercice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre de l'eau sur sa jupe et se redresser 2. prendre appui sur le bord et éloigner le bateau puis le rapprocher 3. se mettre sur la tranche et se relever 4. faire faire une chandelle avant et réchapper. 	<p>Cr : je dois remonter le bateau avant la tête.(enroulement du tronc)</p>

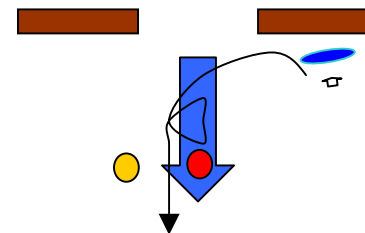
Identifier les contraintes du milieu pour s'arrêter, freiner, tourner dans un courant lisse (classe 1)

Situation : effectuer une reprise courant et s'arrêter.
Objectif : : sur un courant lisse, partir du contre courant ,pointe orientée vers l'amont et reprendre le courant pour s'arrêter devant la bouée

Description de l'exercice
Partir du contre courant, effectuer une reprise, s'arrêter devant la bouée, effectuer un tour complet puis passer la porte.

Consignes
Se pencher de façon à ce qu'à aucun moment le courant n'ait d'emprise sur le bateau.
Apprécier la force du courant pour ne pas percuter la bouée.

Cr : je ne touche pas la porte évolutions
réduire ou augmenter la distance entre le départ et la porte.



Situation2 : aller plus vite que le courant
Objectif : : aller plus ou moins vite que le courant.

Description de l'exercice
sur un courant lisse, 1 ballon par personne, je me place au milieu du courant, lancer le ballon et aller plus vite que le ballon, adapter sa vitesse par rapport au ballon.

Consignes
Adapter sa vitesse par rapport au courant et au ballon , sans effectuer d'actions freinatrices.

Cr : je suis le ballon situé juste devant ma pointe avant.

évolutions
tourner autour du ballon
s'arrêter devant le ballon
S'arrêter derrière le ballon

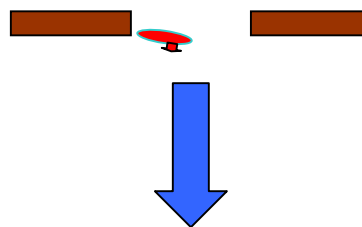
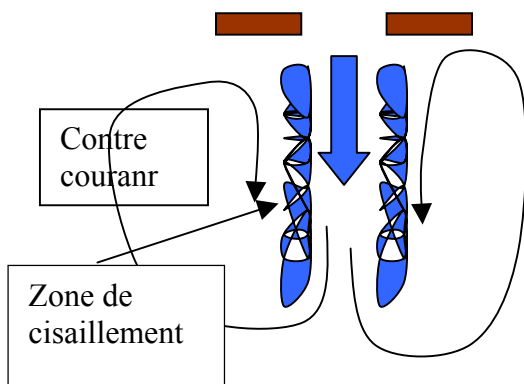




TABLEAU 1 Compétences et connaissances

APSA: kayak	Noms des experts :leforestier guillaume / stephane krzyzyk	Niveau	
Compétence(s) (texte de référence) Compétences de 24h à 36 h	Connaissances Que l'élève doit s'approprier	Problèmes principaux rencontrés Par l'élève au cours de son apprentissage	
<ul style="list-style-type: none"> • j'enchaîne circulaire/appele sur le plat circulaire (action de la pagaie placée horizontalement qui provoque la rotation du bateau (à gauche ou dte) ➤ appelle ⊕ action qui consiste à se tirer latéralement vers la pagaie plantée au large) 	<ul style="list-style-type: none"> • prendre de la vitesse sans tourner • effectuer une propulsion circulaire • maintenir la gîte • produire un appelle efficace ➤ rapprocher son bateau de l'appelle 	<ul style="list-style-type: none"> • le débutant peut vouloir produire une action explosive (aller vite) sans contrôler sa direction ; il tourne alors avant même d'aller vite • la prise de vitesse implique la gestion de nouveaux déséquilibres, le débutant peut hésiter à aller planter sa circulaire loin sur le coté ; et produit une propulsion près du bateau inefficace. • Le tronc est vertical, le bras inférieur non tendu, la pagaie n'est pas immergée totalement. • La gîte (se pencher à l'intérieur du virage) n'est pas maintenue pendant la totalité de l'action ; l'eau passe alors sur le pont et déséquilibre le kayakiste qui peut dessaler. • La pagaie et plantée horizontalement (pour éviter un déséquilibre), l'orientation de la pagaie (incidence) est inefficace (trop fermée) ; l'appelle est planté latéralement.. ➤ Cette action n'est pas exécutée (le gainage abdominal n'est pas présent) 	

- Je traverse un courant de classe 1 / 2.. Ici les zones de cisaillement sont nettement marquées, présence de vagues régulières et bouillonnements.

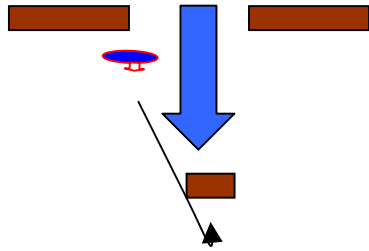


- Identifier zone de courant/contre courant.
- Zone de cisaillement(entre courant et contre)instable
- Prendre de la vitesse,de l'angle, et gîter dans le contre courant.
- Produire une assiette arrière

Se stabiliser dans le contre courant et contre gîter.

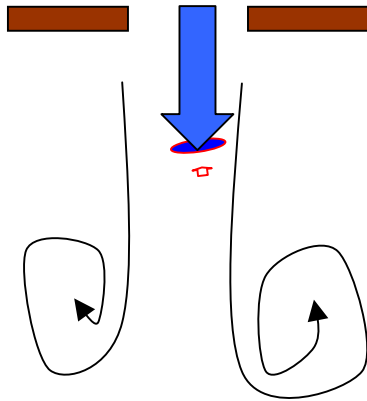
- Cf traverser un courant lisse (de 12 à 24 h de pratique)
- Les actions sont effectuées dans les zones de cisaillement (entre courant et contre courant) zone instable.
- La circulaire est effectuée dans le courant (inefficace)
- L'appel est effectué dans le contre courant (inefficace)
- La vitesse est insuffisante le bateau ne rentre pas dans la zone de courant
- L'angle est trop important, le bateau se trouve emmené par le courant
- L'angle est insuffisant, je ne rentre pas dans le courant
- L'assiette (position longitudinale de la coque par rapport à l'horizontale.) N'est pas effectuée, le bateau peut être emporté par le courant.
- Identifier la zone de cisaillement et gîter de l'autre coté dès l'entrée dans cette zone puis dans le contre courant (en résumé, je prends de la vitesse, peu d'angle dans le contre courant/je gîte dès que je rentre dans le courant et pagaie en aval/je contre gîte dès que je percuté le contre courant opposé.)

Je m'arrête efficacement



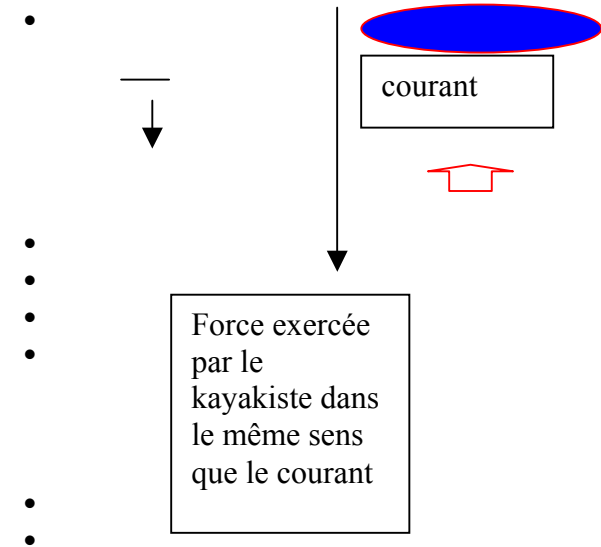
- Identifier la zone d'arrêt
 - Frôler l'obstacle
 - Produire une circulaire
 - S'immobiliser et se stabiliser dans le contre courant en produisant un appel
- la zone d'arrêt est trop petite pour accueillir mon bateau, le contre courant n'est pas marqué.
 - la zone d'arrêt est peu profonde ou encombrée par des branches.
 - Le débutant ne s'approche pas au plus près de l'obstacle (aucune action frénatrice ne doit être possible entre le bateau et l'obstacle.)
 - Cf de 12 a 24 h de pratique
 - La circulaire est déclenchée trop tardivement, l'obstacle est franchi et l'arrêt dans le contre courant derrière l'obstacle est impossible ; le bateau est emmené dans le courant.
 - Cf de 12 a 24 h de pratique (produire un appel efficace.)
 - La contre gîte n'est pas effectuée ou maintenue le kayakiste dessale ou est déstabilisé.

Je maintiens mon équilibre dans un courant de classe 1 /2.



- Transmettre toute l'énergie produite par les bras à l'embarcation.(gainage abdominal, efficacité des calages aux genoux et aux pieds)
- Produire des actions efficaces (propulsion complète de la pointe des pieds jusqu'aux fesses)
- Utiliser la gîte pour résister au courant(on se penche du côté aval pour que l'eau passe sous le bateau lorsqu'on traverse le courant)

- La force du courant peut perturber le pratiquant. Les forces produites ne sont pas en rapport avec l'intensité du courant, le bateau est mobilisé par le courant et non par le kayakiste.



- la pale n'est pas complètement immergée.
- La gîte est insuffisamment marquée (le kayakiste ne se penche pas assez)

Donc :

Le bateau dérape emporté par le courant

L'eau passe sur le pont et déséquilibre ou fait dessaler le kayakiste.

<ul style="list-style-type: none"> • J'utilise un bateau directeur (type wavehooper)(bateau de descente long, quillé, la coque en « v »). 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre de la vitesse pour se stabiliser • Se pencher du côté opposé à la direction souhaitée • Le bateau est peu manœuvrier, il faut donc anticiper énormément sur les actions à réaliser et sur les trajectoires à prendre : avoir une lecture précise de la rivière. • Identifier les zones de courant fort/zone de courant faible. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le débutant cherche à se stabiliser avec la pagaie ➤ La prise de vitesse est nécessaire pour gérer les déséquilibres ➤ Embarquer est plus délicat, maintenir un appui dans le bateau et à terre, est indispensable. ➤ Le bateau n'est pas stable dans la propulsion et dans les actions de conduite. • On est trop centré sur son embarcation, on n'anticipe pas sur les obstacles à venir
<p>J'utilise la pointe de mon partenaire pour me relever.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre appui avec les deux mains sur la pointe avant d'un camarade • S'immerger en gardant l'appui • Se remettre en position stabilisée en « enroulant le tronc et en remontant l'embarcation en premier 	<ul style="list-style-type: none"> • Le débutant cherche à sortir la tête en premier pour respirer • Il peut aussi remonter d'un bloc (en force) • (il s'agit ici de remonter le bateau en priorité.) • S'immerger est souvent vécu difficilement : <p>L'eau est froide, on est perdu sous l'eau, on veut remonter la tête à la surface, on ne pense dans un premier temps qu'à quitter le bateau. On lâche les calages en étant immergé. On ne dissocie pas les membres inférieurs du haut du corps, difficulté pour agir.</p>



TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA: Compétences de 24 à 36h		Problème rencontré par l'élève :		Niveau
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ j'enchaîne circulaire /appel sur le plat 	Coordonner circulaire/appe	Tous les pratiquants sont orientés dans le même sens ; prendre de la vitesse ; au signal, produire un circulaire et planter son appel coté opposé pour finaliser la rotation.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les 2 mains sont l'une sur l'autre. ➤ Mettre la main supérieure au niveau du front ➤ Retirer l'appel avant que celui ci déséquilibre et passe sous le bateau 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Je maintiens mon équilibre dans un courant de classe 1/2 	Utiliser efficacement la gîte	Dans un courant de classe $\frac{1}{2}$, effectuer le plus de traversées de courant sans entrer dans le contre courant et sans toucher les bouées de l'aval 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Effectuer au moins 4 traversées ➤ L'eau ne doit pas passer sur le pont ➤ Je ne dépasse pas les bouées aval (mon bateau ne dérape donc pas) ➤ Je change de gîte en même temps que de direction (je vais vers la gauche, je me penche à gauche/je vais vers la droite , je me penche à droite (face au courant) 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'utilise la pointe de mon partenaire pour me relever. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situation1 : Tenir le quai, et retourner le bateau sans aller trop vite (on conservera la tête hors de l'eau). L'éloigner et le rapprocher du quai. Objectifs : Rester calé dans le bateau afin de pouvoir le ramener et le redresser. Evolution : Retourner le bateau et s'immerger totalement, compter jusqu'à	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'équilibrer en conservant des appuis manuels sur le quai, mais ne remonter l'embarcation que par l'intermédiaire du gainage au niveau des hanches. ➤ <u>La tête doit sortir de l'eau en dernier. On cherchera à s'enrouler</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Redresser le bateau sans forcer sans l'aide des bras qui peuvent l'alléger. ➤ On parvient à rester relâché. Calé une petite action de gainage au 	

	<p>5 avant de redresser le bateau. Puis réaliser cela avec une seule main sur le quai. Réaliser cela coté droit et coté gauche.</p> <p>➤ Situation 2 : Reproduire à l'identique la situation 1, avec un partenaire qui dans son bateau fera office de point d'appui.</p> <p>Objectifs : Identiques à S1, avec une approche plus forte, dans la mesure où le jeune est éloigné de la rive et que l'appui est instable.</p> <p>Evolution : Prés d'un partenaire, se mettre à l'eau et aller chercher la pointe pour se relever.</p> <p>Réaliser la même situation en répondant à un signal.</p>	<p><u>autour du bateau.</u></p> <p>➤ Le partenaire cherchera à conserver l'assiette de son bateau stable.</p> <p>➤ Ne pas se précipiter, se positionner, et placer son bateau près de celui du partenaire avant d'agir.</p>	<p>niveau des hanches, suffit à se redresser.</p> <p>➤ Se relever sans enfoncer de trop la pointe du partenaire (on n'utilise pas les bras).</p>
<p>➤ J'utilise un bateau directeur : Prendre de la vitesse pour stabiliser et manoeuvrer le bateau (à l'arrêt il est instable). Naviguer avec une lecture de rivière anticipée afin de disposer de davantage de temps pour manoeuvrer.</p>	<p>➤ Situation1 : Effectuer un parcours ondulé, en conservant le bateau droit sans gîter, puis réaliser le même parcours en gîtant.</p> <p>Objectifs : Rester bien calé dans son embarcation (ne pas se relâcher à ce niveau). Doser de façon optimale l'inclinaison du bateau.</p> <p>Evolution : Naviguer en groupe les uns derrières les autres (2 longueurs entre chaque embarcation). Pour le dernier de la file il faudra remonter en slalomant entre tous les équipiers qui le précèdent pour se porter en tête de la troupe. Le groupe</p>	<p>➤ Naviguer en réalisant des actions de corrections, en évitant les dénages dans un premier temps, puis utiliser la gîte, mais en ne produisant que des actions propulsives (les actions de pagaie restent proches du bateau).</p> <p>➤ Ne pas avoir des changements de gîte brutaux. Garder un rythme uniforme dans la propulsion. Ne pas passer trop près ou trop loin des partenaires.</p> <p>Important : Pour ces derniers ils doivent bien remplir leur rôle en demeurant les uns derrière les autres, en conservant la</p>	<p>➤ Garder le bateau droit, parvenir à avancer sans frein. Avec la navigation avec gîte on recherchera la vitesse et on parviendra à bien doser le changement de gîte.</p> <p>➤ Parvenir à tenir l'exercice en gérant au mieux le temps d'effort (on remonte le groupe), avec le temps de récupération (on navigue placé).</p>

sera en mouvement ou parfois arrêté (plus difficile).

- Situation2 : Par 2 le bateau avant navigue les yeux fermés, le bateau à l'arrière lui sert de guide.

Objectifs : Pour le guidé : développer une capacité d'écoute pour agir avec efficacité, en restant attentif aux réactions du bateau. Ne pas se laisser submerger par les différentes informations.

Pour celui qui guide : se mettre à la place de celui qui est guidé, et donner les informations suffisamment à l'avance : lire et dire la rivière.

- Situation3 : Remonter une partie de la rivière (parcours de 5' / 10' environ sur une rivière sinueuse), par groupes homogènes de 3/4 éléments.

Objectifs : Percevoir et anticiper les mouvements d'eau. Utiliser les contres courants.

distance demandée.

- Réaliser un parcours accessible (pas trop sinueux). Donner des indications sur la rivière, et expliquer au niveau des distances notamment, où le guidé se trouve.

- Utiliser les contres courants, afin de s'économiser. Se placer de façon optimale lorsque l'on navigue face au courant pour être freiné le moins possible. Anticiper sur les trajectoires à prendre afin de passer dans des endroits précis, lorsque l'intensité du courant augmente par exemple. Echanger après la descente, chaque équipier aura navigué pendant 1 à 2 minutes en tête de groupe.

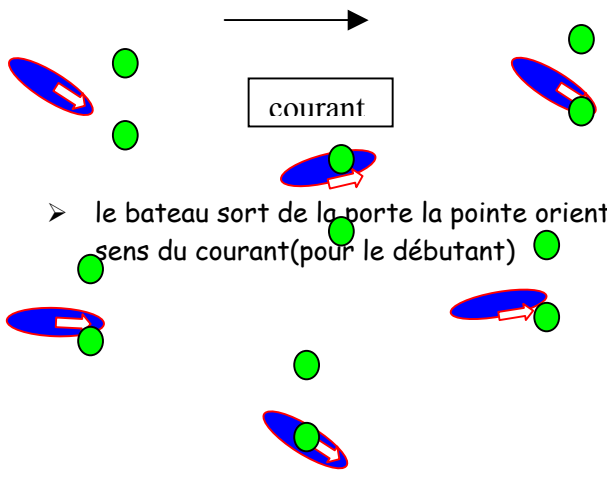
- Naviguer en aveugle sans frein, avec une propulsion régulière.

- Avoir une vision précise de la rivière.

Evolution : Descendre la partie de rivière reconnue cette fois-ci en recherchant la vitesse, et la trajectoire la plus efficace. Possibilité d'effectuer un parcours chronométré.



TABLEAU 1 Compétences et connaissances

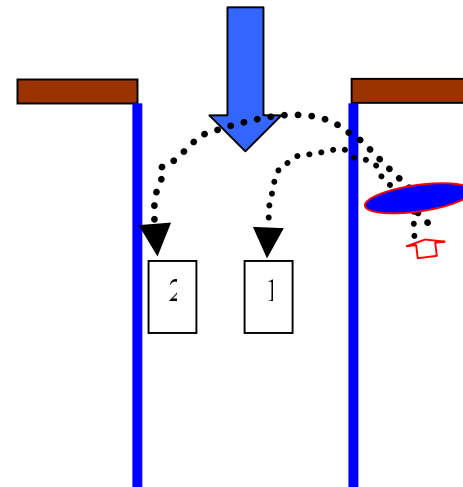
APSA: kayak	Noms des experts :leforestier guillaume / stephane krzyzyk	Niveau	
Compétence(s) (texte de référence) Compétences de + de 36h de pratique	Connaissances Que l'élève doit s'approprier	Problèmes principaux rencontrés Par l'élève au cours de son apprentissage	
<p>Je traverse un courant / je réalise un parcours slalomé dans un parcours de classe 2.(les portes vertes en descendant ; les rouges en remontant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier les contraintes du passage suivant (anticiper la position du bateau) ➤ Coordonner efficacement reprise/stop/bac dans un courant de classe 2 ➤ Identifier les risques de cravate ➤ Mobiliser les actions motrices hors du « cylindre corporel » ➤ Apprécier les problèmes relatifs à l'équilibre et à la gîte 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lors du passage dans une porte les actions suivantes ne sont pas anticipées ➤ au moment du franchissement de la porte 1 ,le bateau et orienté pour franchir la porte 2 (expert)  <ul style="list-style-type: none"> ➤ le bateau sort de la porte la pointe orientée dans le sens du courant(pour le débutant) 	

J'effectue une reprise de courant efficace (courte/longue)

- identifier les zones de courant/contre courant/cisaillement
- prendre de la vitesse dans le contre courant
- agir sur l'angle d'entrée dans le courant pour effectuer une reprise courte/longue
- utiliser la circulaire dans le courant
- utiliser l'appel dans le contre
- maintenir son équilibre en dissociant le tronc (qui reste stable épaules à l'horizontale) du bassin qui suit les mouvements du bateau.

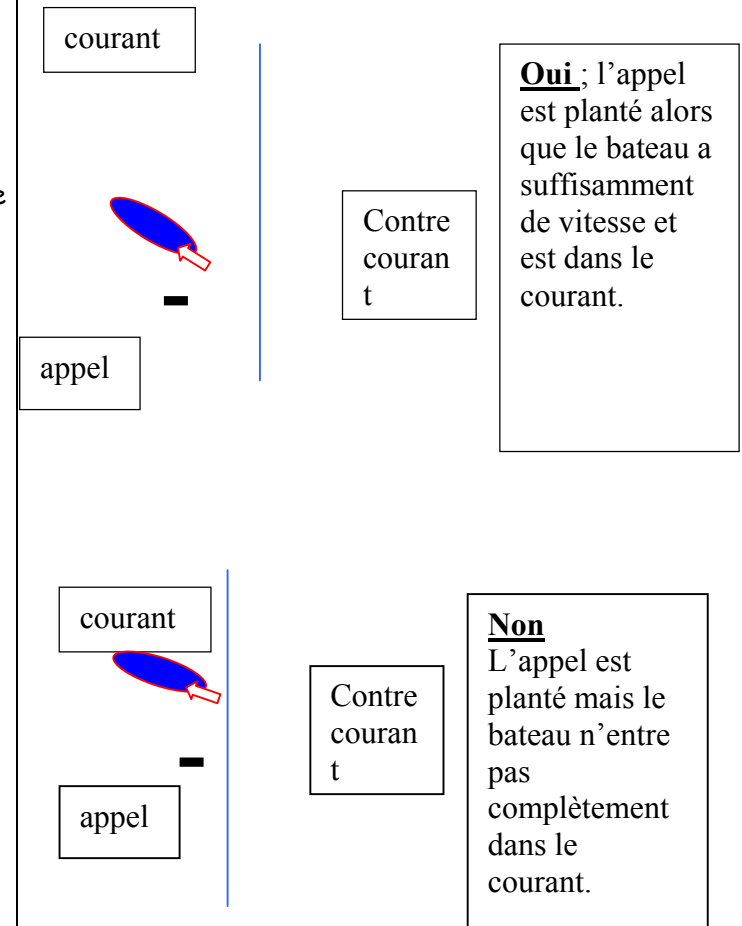
Pour une reprise courte : produire une circulaire dans le contre. dès que le corps est entré dans le courant on produit l'appel

Pour une reprise longue : entrer dans le courant plus haut, avec plus de vitesse ; produire un appel dès que la pointe est orientée vers la cible.



- Les actions produites sont inadaptées
 - 1. la propulsion est inefficace dans la zone de cisaillement
 - 2. profiter de l'élan donné par le contre courant pour entrer avec de la vitesse dans le courant
- l'angle par rapport au courant est ouvert et le bateau subit le courant avant même de se diriger

il s'agit donc de rentrer dans le courant complètement avant de faire l'appel.



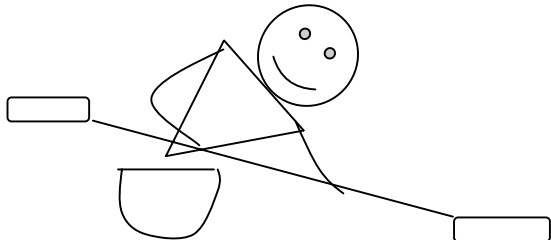
<p>Je réalise une réchappe/appui</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dissocier tronc et bassin pour remonter le bateau avant le corps ➤ mettre la pagaie en dénage, le manche sur la jupe ➤ se pencher jusqu'à ce que le jupe soit dans l'eau ➤ pousser avec le dos de la pagaie pour se rétablir 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ l'élève reste droit, le corps n'est pas calé dans le bateau. ➤ Il subit la déstabilisation, l'eau passe sur le pont, l'élève se penche de l'autre côté, mais n'agit pas sur le déséquilibre ➤ L'eau est touchée avec le dos de la pale, mais il n'y a pas d'action dynamique ou de gainage.
<p>J'évite une cravatte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'évite une cravatte : Sur la rivière, il y a des obstacles prévisibles (rochers), ou non (branches), qu'il faudra éviter. Dans le cas contraire, le bateau poussé par le courant peut se trouver plaqué contre ces obstacles. Le kayakiste et son bateau seront donc placés dans une situation délicate. On cherchera à éviter ces obstacles. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprendre à lire la rivière, anticiper sur les trajectoires possibles, pour contourner les obstacles. Ne pas avoir une vision limitée à l'avant du bateau. ➤ Lorsque l'on arrive sur l'obstacle, est que l'on réalise qu'il y aura des difficultés pour le contourner, on peut pagayer en marche arrière et réaliser un bac arrière pour rester dans l'axe du courant, se décaler et repartir. ➤ Si réaliser un bac arrière n'est pas possible, on peut réaliser un demi tour. On se placera face au courant, en bac on évitera l'obstacle. ➤ Si l'avant du bateau ne passe pas d'un côté de l'obstacle, on peut passer de l'autre côté en marche arrière si cela est possible.



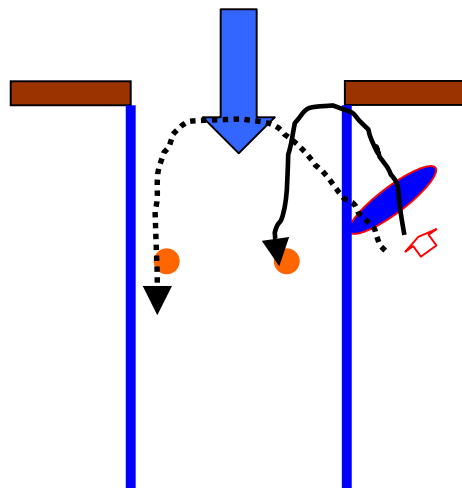
TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA: Compétences de plus de 36h	Problème rencontré par l'élève :			Niveau
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite	
<p>Je traverse un courant / je réalise un parcours slalomé dans un parcours de classe 2.</p>	<p>➤ Traverser un courant de classe 1/2 :</p> <p>Ne pas se faire emporter ou déstabiliser par le courant. Rester équilibré face au courant. Ne pas être déséquilibré lorsque l'on sort du courant et que l'on pénètre dans le contre courant.</p>	<p>➤ Situation1 : Traverser le courant avec la même consigne que pour un courant lisse : « ne pas se faire prendre par le courant ».</p> <p>Objectifs : Comprendre les différents comportements, et analyser les paramètres de l'action : Pour réussir, il faut se positionner avec de la vitesse sur les trains de vagues porteurs.</p> <p>➤ Situation2 : Traverser un courant de classe 1/2, en réalisant « l'essuie glace » : prendre de la vitesse dans le contre, entrer au creux de la vague, aller à la limite du contre courant opposé, et revenir à l'endroit où on est entré.</p> <p>Objectifs : Rester équilibré sur le train de vague porteur. Parvenir à surfer et donc à limiter les actions motrices pour être stable. Ne pas se faire surprendre par la contre gite à la sortie du courant.</p>	<p>➤ Observer à quel endroit on entre dans le courant, avec quelle vitesse, et quelle incidence.</p> <p>➤ Donc bien utiliser le contre courant, pour prendre de la vitesse et se positionner non pas sur la crête des vagues ou dans les zones de turbulences mais sur des mouvements d'eau lisse.</p> <p>➤ Prendre de la vitesse dans le contre courant, et entrer au creux de la vague. Aller à la limite du contre courant opposé, et revenir à l'endroit où on est entré. Tenir le bateau et modifier l'incidence de celui ci face au courant, en privilégiant des actions de gainage au niveau du bassin. Limiter le nombre des actions de pagaie.</p>	

J'effectue une reprise de courant efficace (courte/longue)

Aller chercher la première bouée sans la toucher pour effectuer une reprise courte ; effectuer la même action pour une reprise longue.



- Pour la reprise courte.
1. prendre de la vitesse dans le contre courant
 2. ,effectuer une circulaire,
 3. gîter pour que l'eau passe sous les fesses
 4. ,planter l'appel sur l'avant et tracter pour terminer la rotation avec pour objectif la bouée .

- la gîte est maintenue sans déséquilibre
- les actions directrices (circulaire/appel) sont effectuées au bon endroit
- les actions sont efficaces (appel : pagaie verticale plantée au niveau des pieds, la pale est complètement immergée/circulaire : la pagaie est à l'horizontale, la pale est immergée totalement.

- pour la reprise longue,
1. prendre de la vitesse dans le contre courant
 2. ,effectuer un bac pour traverser le courant,
 3. gîter pour que l'eau passe sous les fesses
 4. effectuer une circulaire dans le courant en amont des bouées.
 5. ,planter l'appel sur l'avant et tracter pour terminer la rotation avec pour objectif la bouée .

Je réalise une réchappe/appui

Accepter le déséquilibre pour se rétablir par une action de pagaie./dissocier le tronc du bassin pour rétablir le kayak en premier.

1. se positionner pale gauche sur l'avant, prêt à effectuer une circulaire
 2. se pencher à gauche de façon à mettre de l'eau sur sa jupe
 3. se rétablir en remontant le kayak en premier en produisant une circulaire.(enrouler le tronc)
-

- Le rétablissement est effectué
- Le bateau est rétabli avant le kayakiste (remonter la tête en dernier)

Je termine mon action sur l'arrière du bateau._

évolutions :

- effectuer la même action de l'autre côté
- se pencher pour mettre la tête dans l'eau.

<p>➤ J'évite une cravate :</p>	<p>➤ Situation1 : Descendre un bassin de slalom (classe1/2) en ne prenant que les portes vertes (celles que l'on traverse de l'amont vers l'aval), en ayant un bateau qui s'oriente avant que la porte ne soit franchie, dans l'axe de la suivante. On réalisera cela avec des portes peu décalées dans un premier temps.</p> <p>Objectifs : Avoir une vision profonde de la rivière, percevoir et comprendre les mouvements d'eau et les obstacles : à partir de cette lecture réaliser un choix de trajectoire.</p> <p>➤ Situation2 : Sur ce même bassin on placera 2 portes rapprochées, dans l'axe l'une de l'autre. Il faudra prendre la première et éviter la deuxième.</p> <p>Objectifs : Ne pas se laisser pousser vers la porte aval. Utiliser tous les moyens possibles, l'objectif étant de franchir l'obstacle sans dessaler : bac arrière, stop avec bac avant, éventuellement passage en marche arrière.</p>	<p>➤ Regarder loin devant soi. Se positionner tôt sur la trajectoire à suivre, la porte franchie. Se replacer rapidement dans l'axe du courant. Conserver l'assiette du bateau à plat, rester disponible pour se repositionner éventuellement.</p> <p>➤ Ne pas se placer en travers du courant. Freiner le bateau (pagayer en marche arrière). Tirer le bateau latéralement (appel).</p>	<p>➤ Ne pas toucher les portes. Ne pas freiner le bateau. Ne pas redresser le bateau avant le passage de la porte.</p> <p>Evolution : Accroître le décalé des portes. Descendre le bassin en marche arrière, naviguer en regardant derrière soi. Effectuer un parcours chronométré : on observera alors les trajectoires choisies.</p> <p>➤ Ne pas passer dans la porte et rester dans son bateau équilibré.</p> <p>Evolution : Il s'agit à ce niveau de rendre la situation plus difficile : On rapprochera encore les deux portes. On pourra imposer un passage à gauche ou à droite de l'obstacle. On pourra essayer sans pagaie.</p>
--------------------------------	---	--	--