

## OBJECTIF DE LA SEANCE 1 : mes premiers pas

SITUATION	CONSIGNES	BUT POUR L'ELEVE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	REMEDATION
« <b>Les soldes</b> » 20min	Aller chercher une pagaie, un gilet et un kayak.	Apprendre à s'équiper seul. Respecter le lieu, le rangement et le matériel.	Prendre une pagaie qui arrive à la hauteur de son poignet. Attacher et serrer les sangles du gilet.	Gilet, pagaie ajustés. L'élève sait contrôler le matériel de son voisin.	Montrer au groupe un élève qui a correctement mis son gilet et pagaie.
« <b>En piste</b> » 1-Mise au bord de l'eau des kayaks par 2. 2-apprentissage de la tenue de la pagaie en faisant le moulin. 3- briefing sur la sécurité en cas de dessalage. 4-Embarquement et prise de contact avec le kayak et la pagaie. 20min	1-Prendre un kayak et l'amener au bord de l'eau par binôme. 2-s'espacer pour ensuite apprendre à utiliser et tenir la pagaie. 3-Briefing sur le dessalage éventuel. 4-Embarquement et qq minutes de découverte seul pour embarquer, prendre connaissance avec son kayak.	Devenir autonome dans l'équipement et l'embarquement. Développer une relation de coopération avec l'autre pour les manipulations du kayak. Découvrir les sensations que procure le kayak dans un espace donné.	Les kayaks ne sont pas jetés mais déposés sur la plage au bord de l'eau. Fléchir puis porter avec ses jambes tout en gardant le dos droit. Communiquer avec son partenaire pour les manœuvres.	Les kayaks sont portés avec les jambes et pas le dos.  Le portage est synchronisé et en équipe.  Le bateau ne tombe pas mais est déposé au bord de l'eau.	Montrer comment tenir la pagaie. Montrer comment s'asseoir dans un kayak.
« <b>Salut mon pote</b> » 15min	Les élèves, en arrivant près de leurs camarades lèvent leur pagaie en hauteur et touchent la pale de l'autre.	Approche ludique et groupée de l'activité.	A l'approche du kayak voisin s'arrêter de pagayer et lever sa pagaie. Toucher la pagaie de mon voisin avec ma pale.	Les pagaies se touchent et font du bruit. Les élèves touchent les pagaies de tout le monde.	RMQS :Attention aux collisions et coups de pagaies dangereux.
« <b>Zig Zag</b> » 15min	Les élèves doivent faire des zigzags entre les autres sans percuter les autres kayaks.	Se déplacer dans un espace restreint. Adopter une nouvelle motricité avec des paramètres mobiles. Décentrer l'élève de sa pagaie.	Les mains sont équilibrées sur le manche de la pagaie. Pagayer avec le creux de la pale.	Les élèves contrôlent leur déplacement et varient leur vitesse. Les kayaks ne se percutent pas.	Réduire ou agrandir l'espace de navigation.
« <b>Truite glacée</b> » Un élève est brochet, les autres sont des truites. 20min	Le brochet touche les truites qui doivent lever leur pagaie. Elles sont délivrées quand une autre truite touche leur kayak.	Se signaler. Varier sa vitesse de déplacement. Prendre de l'information. Apprendre à décentrer son regard de son kayak.	Lever la tête pour regarder les collègues et ou porter une assistance. Regarder où l'on va.	Le brochet touche toutes les truites. Les truites ne se font pas toucher.	Changer les rôles. Attention aux coups de pagaies.

## OBJECTIF DE LA SEANCE 2 : apprendre à aller droit

SITUATION	CONSIGNES	BUT POUR L'ELEVE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	REMEDATIONS
<p>« <b>Course aux balles</b> » 50 balles. 20 min</p>	<p>Aller récupérer le plus de balles et me les ramener.</p>	<p>Améliorer son déplacement avec des informations mobiles et complexes. Rentrer dans l'activité de manière ludique.</p>	<p>A chaque ramassage de balle, ralentir sa vitesse pour pouvoir la récupérer.</p>	<p>Nombre de balles récupérées par élève.</p>	<p>Mettre +/- de balles/ joueurs. Faire des équipes. Attention aux collisions.</p>
<p>« <b>Tracteur charrue</b> »  Par 2, d'une bouée à l'autre. 15min</p>	<p>Un élève tracte l'autre en payant. Celui de derrière est perpendiculaire à celui de devant. Il est tracté en tenant la poignée arrière. Changer de rôle, une fois arrivé à la bouée.</p>	<p>Sentir des appuis durs et propulsifs pour celui qui pagaie. Découvrir le déséquilibre et le compenser par une gîte pour celui à l'arrière.</p>	<p><u><b>Celui qui pagaie :</b></u> Tirer sur la pagaie avec la main qui est basse. Pousser la pagaie vers l'avant avec la main haute. Appuyer sur le cale pied gauche quand la pale gauche entre dans l'eau et inversement. Celui de derrière se penche du côté opposé à celui du kayak de son voisin.</p>	<p>Pour celui de devant, il arrive à tracter le binôme. Celui de derrière gîte du bon côté. Pas de passage à l'eau.</p>	<p>Diminuer la distance à parcourir. Exercice physique donc veiller à ne pas les épuiser dès le début de la séance.</p>
<p>« <b>Petit train</b> » 15 min Par groupe de 3.</p>	<p>Un élève suit les autres. Celui derrière doit rattraper ceux de devant à chaque signal. Ceux de devant se laissent dépasser.</p>	<p>Créer des appuis propulsifs durant un effort non constant. Améliorer le geste propulsif.</p>	<p>Pagaie bien verticale lors de la recherche d'appui. Pousser sur ses cales pieds. Appuyer sur le cale pied gauche quand la pale gauche entre dans l'eau et inversement.</p>	<p>L'élève rattrape l'autre. Prise de vitesse observée avec un changement d'allure pour celui de derrière.</p>	<p>Les élèves de devant se laissent rattraper. Augmenter le nombre d'élèves dans le petit train.</p>
<p>« <b>Le radeau</b> »  30 min</p>	<p>Se déplacer librement puis au signal, se regrouper selon le nombre de coups de sifflets du prof. ex : 2 coups de sifflets = regroupement 2 par 2.</p>	<p>Apprendre à se mobiliser à un signal sonore. Créer une action individuelle pour se mettre en sécurité collectivement. Apprendre une technique de mise en sécurité collective.</p>	<p>Solidariser les bateaux en tenant les deux pagaies. Mettre sa pagaie perpendiculaire à son kayak, avec celle de mon voisin.</p>	<p>Le radeau est formé et tenu.</p>	<p>Donner un signal sonore puis indiquer un lieu de regroupement ex : 3 coups de sifflets + «à une bouée orange». Imposer de former le radeau avec les kayaks tous dans le même sens. Varier le nombre de coups de sifflets.</p>

**OBJECTIF DE LA SEANCE 3 : Développer des actions propulsives et directives nouvelles**

SITUATION	CONSIGNES	BUT POUR L'ELEVE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	REMEDATIONS
« <b>Compte tour</b> » 15 min	1-Faire des tours sur soi dans un sens puis dans l'autre. Sentir les déplacements. Faire 10 tours sur soi. Feedback de la part de l'élève qui vérifie. 2-Faire un maximum de tours sur soi en 20s. 3-Défi 1 vs 1	R e s s e n t i kinesthésique de la glisse. Découvrir une nouvelle action pour diriger son kayak.	Faire un grand arc de cercle de l'avant à l'arrière du kayak. Pagaie placée à l'horizontale. Regarder du coté où l'on tourne. Pagayer loin du kayak.	Vitesse pour les nbr de tours effectués. L'élève tourne. Le faible nombre de coups de pagaie pour tourner.	Changer de sens de rotation. Faire un maximum de tours avec un nombre de coups de pagaie imposé. Tours qu'avec des rétropulsions circulaires. Tours qu'avec des propulsions. Le faire les yeux fermés.
« <b>La ronde</b> » 15 min Par 3.  1 au milieu et les 2 autres de part et d'autre.	Les autres tournent autour de lui dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour partir, chacun tient la pointe du kayak de celui qui est au milieu. Au signal, il faut rattraper l'autre kayak en le touchant en pagaiant.	Contrôler ses dérapages sur des petites distances et d é p l a c e m e n t s simples.	Finir son coup de pagaie, loin à l'arrière du kayak.	Rattraper l'autre. Ne pas toucher le bateau du milieu.	Mettre un chrono. Faire un départ décalé entre les 2. Changer les rôles et les binômes.
« <b>Va et viens</b> » 15 min De la berge jusqu'à moi, éloigné à 15m. 4 passages chacun.	Course par 4, départ dos à la berge. Sprint jusqu'à moi, demi-tour, retour à la berge et demi-tour.L'élève est considéré comme arrivé quand il est face à moi, à l'arrêt complet.	Intégrer une rotation dans un déplacement linéaire.	Le haut du corps ne tourne pas, ce sont les é p a u l e s qui accompagnent le coup de pagaie.	L'élève arrive à tourner. Il tourne rapidement. Il est le premier à revenir à la berge à l'arrêt complet.	Changer le sens de rotation des tours. Augmenter le nombre de tours à réaliser. Relais.
« <b>Ballon chasseur</b> » 1 ballon de polo. 1 chasseur.  25min	Le chasseur doit toucher les autres avec la balle au niveau du kayak ou du corps.Les élèves se protègent avec leur pagaie. Une fois touchés, ils restent sur place et lèvent la pagaie. D'autres peuvent les délivrer en les touchant avec leur main.	Identifier rapidement les actions à réaliser sans se précipiter. Développer une rapidité d'exécution.	Se protéger avec sa pagaie en la mettant en l'air.	L'élève n'est pas touché. Le chasseur touche tout le monde.	Varié la zone de jeu. Limiter la zone de touche au corps. Mettre un temps max pour chasser tout le monde. Rajouter des chasseurs.

**OBJECTIF DE LA SEANCE 4 : Renforcer un comportement de sécurité et apprendre à s'arrêter**

SITUATION	CONSIGNES	BUT POUR L'ELEVE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	REMEDATIONS
<p>« Arrête-moi si tu peux » 10 min</p>	<p>De manière espacée, prendre de la vitesse en se déplaçant en avant. Au signal sonore, arrêter son kayak avec le moins de coups de pagaie possible.</p>	<p>Apprendre à traiter une information extérieure pour créer une action. Sentir le geste global du stop.</p>	<p>Effectuer des dénages alternés et courtes. Appuyer fort sur sa pagaie vers l'avant.</p>	<p>Les élèves sont rapidement à l'arrêt complet. 4 coups de pagaie suffisent pour s'arrêter. Les élèves doivent se sentir véritablement stoppés au niveau des abdos grâce à la transmission par les pieds au bateau.</p>	<p>Prendre +/- moins de vitesse au départ. Autoriser les élèves à s'arrêter avec +/- de dénages. Le faire en commençant à se déplacer en marche arrière.</p>
<p>« Crash test » 15 min</p>	<p>Les élèves prennent de la vitesse puis s'arrêtent dans un espace restreint. Les élèves partent du plot 1 puis au 2<sup>ème</sup> plot, ils commencent à s'arrêter. La zone d'arrêt (~1m) est entre les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> plots.</p>	<p>Apprendre à s'arrêter vite dans un espace restreint. Mettre des repères visuels pour que les élèves se projettent mieux dans l'exercice.</p>	<p>Appuyer fort sur sa pagaie pour freiner le kayak. Pousser sur le pied du côté où la pagaie se trouve dans l'eau.</p>	<p>Se stopper dans la zone d'arrêt délimitée. Le bateau est à l'arrêt complet. L'arrêt n'est pas valable s'il est en dehors de la zone.</p>	<p>Augmenter/diminuer la vitesse au départ. Augmenter la zone d'arrêt – zone de prise d'élan. Partir en marche arrière. Le faire avec arrêt au muret.</p>
<p>« 1, 2, 3 soleil »  Le moniteur est dos aux élèves qui sont éloignés ~20m. Ils commencent dos à la berge. 15 min</p>	<p>Je compte « 1, 2, 3, soleil » puis me retourne. Les élèves parcourent un max de distance pour arriver à mon niveau sans se faire éliminer. A « soleil », les élèves doivent être à l'arrêt complet, sinon ils repartent depuis la berge. Je reprends le décompte.</p>	<p>Apprendre à s'arrêter et mettre en oeuvre une action de stop subi.</p>	<p>Commencer à s'arrêter quand je commence à compter « 1 ». Pousser fort vers l'avant à chaque coup de pagaie pour s'arrêter. Avoir des intentions dans ses actions.</p>	<p>le bateau est à l'arrêt complet une fois que je me retourne. L'élève gagne le jeu.</p>	<p>Compter plus lentement / vite. Mettre +/- de distance entre la ligne de départ et le prof.</p>
<p>« Il n'y a plus qu'à ! » En eau profonde proche du bord. dessalags à effectuer. 20 min</p>	<p>Se mettre à l'eau volontairement depuis son kayak. Remonter dans son kayak.</p>	<p>Accepter le dessalage. Quitter son embarcation sans panique. Apprendre à rembarquer en eau profonde.</p>	<p>Garder sa pagaie lors du dessalage. Remettre son embarcation à l'endroit. Réembarquer en montant par l'arrière du kayak. Se tenir aux poignées et se hisser sur le ventre sur l'arrière du kayak puis venir s'asseoir dedans.</p>	<p>Il se remet rapidement dans son kayak. Plaisir observé chez les élèves à passer à l'eau.</p>	<p>Dessaler des 2 cotés. Le nombre de dessalages réussis. Vérifier que les élèves ne soient pas en situation d'échec trop longtemps pour remonter.</p>

**OBJECTIF DE LA SEANCE 5 : Gérer ses émotions**

SITUATION	CONSIGNES	BUT POUR L'ELEVE	CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE	REMEDATIONS
<p>« Il n'y a plus qu'à ! »</p> <p>En eau profonde proche du bord. Dessalage à effectuer. 20 min</p>	Cf séance 4				
<p>« A l'abordage ! »</p> <p>1 pirate et des matelots. 15 min</p>	<p>Le pirate doit faire chavirer les matelots, en les poussant à l'épaule uniquement. Une fois que le matelot est à l'eau, il remonte dans son kayak. il peut se faire aider par un autre matelot.</p>	<p>Pour les matelots, tenir dans son kayak pour ne pas passer à l'eau malgré des situations déstabilisantes. Mettre en pratique l'exercice précédent avec un dessalage imposé donc non choisi.</p>	<p>Idem que précédemment.</p>	<p>Les matelots ne passent pas à l'eau. Le pirate met tous les matelots à l'eau.</p>	<p>Une fois que le pirate a attrapé un matelot, il n'a que 5s pour le faire chavirer. Le pirate peut faire chavirer le matelot en poussant son kayak. Le matelot doit remonter seul sur son embarcation / il peut se faire aider par un autre matelot. Changer les rôles. Rajouter des pirates. Attention aux coups de pagaies. Attention aux déplacements en kayak avec les éventuels matelots à l'eau. Le pirate ne peut pas pousser un matelot qui est entrain d'aider.</p>
<p>« Kayak musical » et épervier par 1/2 grp 40 min</p>	<p>Côte à côte, par 2, changer de bateau. rotation des 1/2 grp au bout de 20 min</p>	<p>Apprendre à changer de bateau. Coordonner des actions avec son partenaire. Gérer l'instabilité du bateau.</p>	<p>Solidariser les 2 bateaux sur l'eau avec les pagaies. Le premier se lève, et vient s'asseoir derrière le 2<sup>ème</sup>. Se tenir aux épaules du 2<sup>ème</sup> pour se stabiliser. Ensuite, le 2<sup>ème</sup> se lève, laisse sa place au 1<sup>er</sup>. Le 1<sup>er</sup> s'assoit alors et vient tenir les pagaies pendant que le 2<sup>ème</sup> s'assoit à son tour dans son nouveau kayak.</p>	<p>Les élèves réussissent à changer. Le radeau est stable. Pas de dessalage.</p>	<p>Refaire 2 fois l'opération. Changer de partenaire. Faire un tournoi de polo si les élèves sont intéressés.</p>