**ACADEMIE MARTINIQUE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CP 2 KAYAK** | | |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3** | | |
| **Connaissances**  **Sur l’APSA :**  Le vocabulaire spécifique du matériel : pagaie, pale, manche, gilet, cale-pied, jupe, hiloire.  Les différents types de kayak et leur utilisation.  Les règles de sécurité et les principes d’utilisation de la pagaie et d’équilibration du bateau.  **Sur sa propre activité :**  Les règles de sécurité importantes :  Savoir nager avec gilet.  Port du gilet obligatoire réglé et adapté à sa taille, port de casquette et de chaussures fermées pour se protéger.  Les actions à réaliser en cas de dessalage : ne jamais lâcher sa pagaie et son bateau  **Sur les autres :**  - repérer un camarade en difficulté et lui apporter de l’aide.  **Sur l’environnement :**  Les particularités du site de navigation :  Les zones interdites, présence éventuelle de courant, d’obstacles, de zones ventées.  Savoir où se situe la zone de repli. Respecter l’itinéraire défini au préalable par l’enseignant.  Le milieu et les conditions météorologiques avant la navigation (état de la mer).  Connaître la faune et la flore de son site de pratique. | **Capacités**  **Savoir-faire en action :**  ***\* Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire***  S’équiper seul, vérifier son matériel.  Mettre en relation une distance, un temps pour construire son itinéraire  ***\*Pendant l’action : Conduire, réguler, adapter son déplacement***  Gérer son effort pour mener à bien son projet d’itinéraire  Prise d’informations sur le milieu pour réagir en temps réel  ***\*Affiner sa motricité spécifique***  Embarquer et débarquer seul  Adopter une posture tonique, membres inférieurs calés pour se solidariser avec son kayak  Tenir un cap  Eviter les obstacles sur l’eau en avançant ou en reculant (mangrove, etc…)  Varier les actions de pagaie en jouant sur l’amplitude et l’orientation de la pale.  ***\*Agir en sécurité***  Descendre et remonter dans son bateau (sans paniquer) S’arrêter vite face à un obstacle sans tourner.  Naviguer en groupe (rester à proximité, radeau, …)  Connaitre et rejoindre la zone de repli en cas de changement brusque des conditions de mer  **Savoir-faire pour aider aux apprentissages :**  En coopération :  Comparer et adapter son choix d’itinéraire au groupe.  Apporter rapidement son aide à un camarade en difficulté (dessalage, problème matériel, fatigue, ...)  Pour un progrès personnel :  Mémoriser un itinéraire et les repères du milieu.  Soutenir son effort pendant toute la durée de la séance | **Attitudes**    **En direction de soi :**   * Prévoir une tenue personnelle adaptée pour se protéger du soleil (adaptée à la pratique).   - Etre attentif aux consignes du professeur avant d’aller sur l’eau.  - Respecter les règles et les consignes de sécurité du site de pratique.  - Respecter les consignes de navigation.  - Respecter le matériel mis à disposition  - Prendre conscience de ses erreurs et agir lucidement pour mieux faire.  - Vaincre son appréhension et ses émotions.  **En direction d’autrui :**  - Respecter les autres usagers sur la mer (pêcheurs, les particuliers) et l’environnement maritime.  - Accepter de naviguer avec des camarades moins rapides.  - Respecter les autres lors des randonnées et être solidaire face aux difficultés.  - Coopérer et participer aux manipulations du matériel lors du rinçage et du rangement.  **En direction du milieu**  Adopter des attitudes de préservation et de respect de l’environnement naturel. |