

LE CANOE-KAYAK



Balade dans la mangrove (baie du Lamentin)

HISTORIQUE :

Le canoë a été inventé à différentes époques par différentes civilisations. Il servait pour les besoins de la pêche, de la chasse ou du transport des marchandises et des personnes.

La paternité du canoë ouvert est à attribuer aux indiens du Canada. Le canoëiste ou céiste est à genoux, accroupi, assis ou debout et se propulse avec une pagaie simple ou une perche.

Le kayak est d'origine typiquement esquimaude. Le kayakiste est assis et se propulse à la pagaie double. Il était réservé à la chasse en mer.

Ces deux bateaux ont une histoire très riche. Un peu partout dans le monde, on retrouve des embarcations aux caractéristiques similaires : pirogue polynésienne, pirogue du Niger ou d'Amérique du sud...

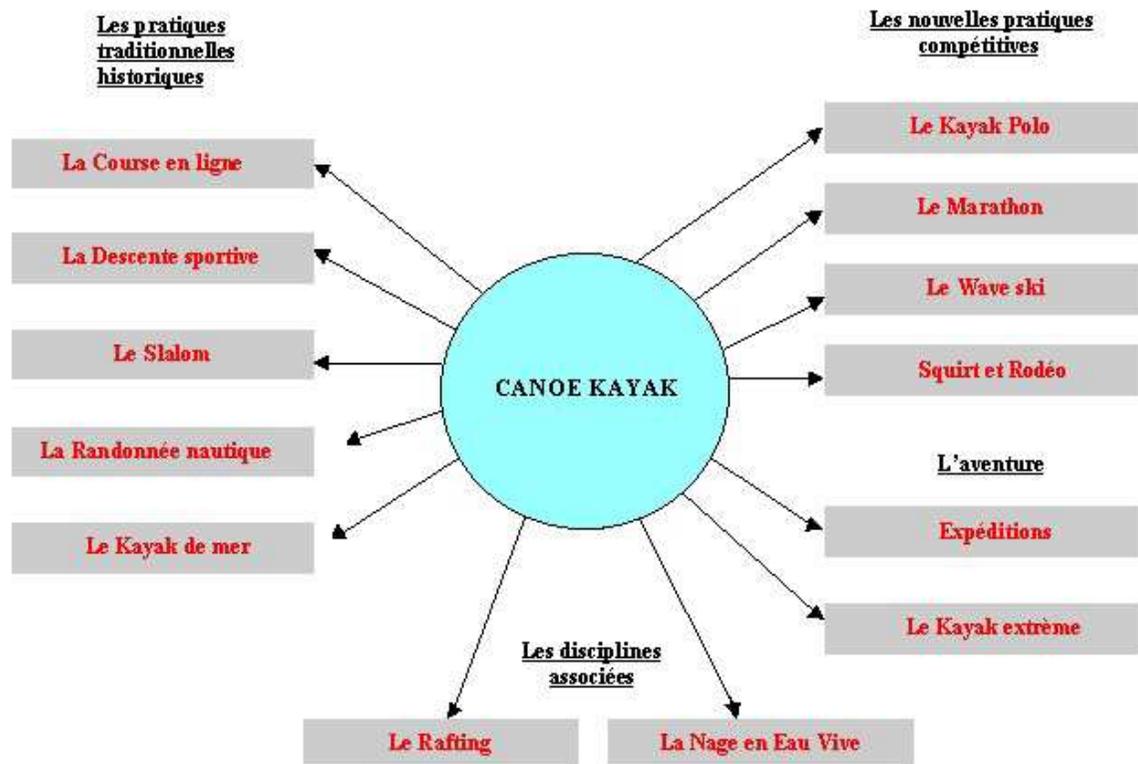
Dès la découverte du Canada par J. Cartier en 1535, les canoës indiens ont été importés en Europe. La pratique de loisir se développe en Europe vers le milieu du 19^e siècle. Ceux sont le canoë indien et le kayak esquimau qui ont inspiré les premières formes d'embarcations destinées au loisir.

Le pionnier de la croisière en kayak est l'écossais Mac Grégor sur son bateau le « Rod Roy » (dérivé du kayak esquimau), avec lequel il parcourut les lacs et rivières d'Europe.

Le lieutenant Smith, à partir de 1925, part à la conquête des rivières françaises. La majorité d'entre elles a été ouverte avant 1950.

La compétition se structure au début du 20^e siècle. A côté du développement des nouvelles pratiques de compétition (marathon, kayak polo, wave ski, rodéo, nage en eaux vives), diverses pratiques de loisirs et de randonnées voient le jour depuis la fin des années 70 (raft, hot-dog, tubing, kayak de mer...)

LES DIFFERENTES DISCIPLINES :



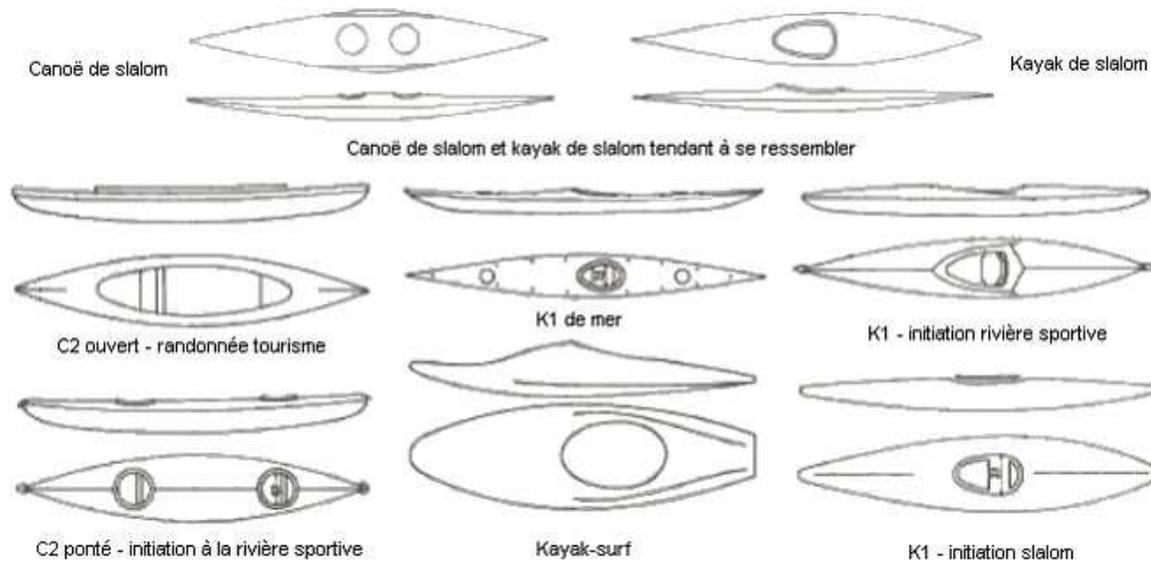
L'enseignement du canoë-kayak est très riche car cette activité comporte différentes disciplines, liées à un environnement particulier, et avec des embarcations spécifiques.

En MER : le marathon, le wave-ski, le Va'a et la randonnée en mer.

En EAU CALME : la course en ligne, le kayak polo, le marathon et la randonnée.

En EAUX VIVES : le slalom, la descente, le freestyle, la nage en eaux vives, le raft et la haute rivière.

DES FORMES ET DES PROFILS



Nous nous intéresserons plus particulièrement **au slalom, à la randonnée en mer, et au kayak polo,** davantage pratiqués en milieu scolaire. Pour les autres disciplines se reporter au site <http://www.ffck.org>. Pour chacune de ces disciplines, nous proposerons une présentation de l'activité et du matériel, ainsi que les règles de sécurité spécifiques à respecter, la définition de certains termes techniques, les étapes de l'apprentissage, les compétences à acquérir, quelques situations pédagogiques et des exemples d'évaluation.

LES OBJECTIFS DU CANOË KAYAK EN MILIEU SCOLAIRE :

Dans le cadre scolaire, l'activité Canoë kayak peut être utilisée comme Activité Physique et Sportive support de l'E.P.S. En référence aux différents domaines tels que définis par les propositions de programme en E.P.S. et l'arrêté de Mars 1993 sur les examens, le CK peut trouver sa place dans trois domaines différents :

- produire une performance en diminuant le temps et l'espace. Il s'agit alors de performer dans des espaces plus

ou moins contraignants avec du matériel spécifique et adapté au milieu. Nous retrouvons ici le parcours sur 200m, 500m ou 1000m en course en ligne, le parcours sportif de descente de rivière. Le traitement didactique de l'activité se rapproche alors des disciplines athlétiques ou de la natation qui valorisent la recherche d'appuis efficaces et la gestion de parcours en eau vive, des problèmes spécifiques de construction de trajet dans un espace complexe et varié et de conduite de bateau sur ces trajets que l'on retrouve dans le troisième domaine.

- s'opposer et coopérer avec d'autres pour réaliser un projet commun : gagner la partie en sport collectif. Nous retrouvons alors l'utilisation du Kayak Polo, sport collectif qui oblige le pratiquant à résoudre des problèmes de conduite du bateau en plus des problèmes de circulation et de maîtrise du ballon.
- se confronter au milieu naturel plus ou moins complexe pour y effectuer des trajets à la fois sûrs et économiques (kayak de mer)

Nous définirons tout d'abord l'activité en disant que faire du Canoë Kayak c'est :

Se déplacer sur l'eau dans une petite embarcation, mue par une pagaie, pour réaliser des trajectoires précises.

Reprenant les trois objectifs généraux de l'E.P.S., nous pouvons résumer l'apport du Canoë Kayak ainsi :

- Le Canoë Kayak est une activité de déplacement d'un support flottant sur un fluide, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer. C'est une activité mettant en jeu une motricité spécifique (posture inhabituelle, problèmes informationnels nouveaux, bras propulseurs, membres inférieurs transmetteurs et équilibrateurs). Il peut donc, comme d'autres A.P.S.A, et avec sa spécificité, "développer les capacités organiques, foncières et motrices".
- Le Canoë Kayak, comme Activité Physique de pleine Nature aux multiples formes de pratiques de compétition et de loisir (raft, hod-dog, kayak mer), "permet l'accès à un domaine de la culture en assurant l'appropriation de pratiques corporelles qui constituent des faits de civilisation". Le grand développement des A.P.P.N., représentatives d'une "nouvelle culture sportive", ne rend-t-il pas nécessaire leur développement et leur intégration dans le système éducatif ?
- Le Canoë Kayak est une activité de type ouvert dans un milieu rustique, pouvant être dangereux. Des connaissances sur le milieu nautique, sur le matériel, des attitudes et des savoir-faires de sécurité sont en

mesure dès lors " d'offrir à chacun les connaissances permettant l'organisation de sa vie physique aux différents âges de son existence ".

Au delà de ces objectifs spécifiques, la pratique du Canoë Kayak dans le milieu scolaire peut également avoir une utilité sociale. Sortir des zones urbaines, découvrir une nature à préserver, envisager un autre mode de déplacement dans de nouveaux paysages, retrouver un nouveau mode communication et de socialisation, se confronter à des actions perçues comme risquées,... Tous ces thèmes se révèlent comme autant d'objectifs intéressants à valoriser dans le système scolaire et à développer dans des projets éducatifs.

LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT EN E.P.S.

Afin de mieux cerner les contenus d'enseignement, l'activité Canoë Kayak est envisagée ici à travers deux grands thèmes didactiques : les compétences et les principes généraux.

LES COMPETENCES :

Les compétences spécifiques du kayakiste se manifestent par le résultat d'actions comme la trajectoire du bateau, la vitesse de déplacement de l'embarcation. Ces compétences reflètent l'habileté acquise par l'élève au cours d'un cycle. Elles sont bien sûr sous-tendues par une activité perceptive et décisionnelle ainsi que par des règles et des intentions d'agir que se donne l'élève pratiquant.

Ces compétences s'expriment par :

1) Les actions de pagaie utilisées :

- leur nombre;
- leur type : freinatrices, propulsives, orientées;
- leur qualité : amplitude, force, orientation, rythme, cadence;
- leur cohérence par rapport à la tâche à réaliser;
- leur enchaînement et combinaison;
- la trajectoire de la pale par rapport à l'eau ou par rapport au bateau (l'indicateur peut être la pale ou le manche).

En caricaturant, nous pouvons dire que le débutant utilise plutôt un grand nombre d'actions peu efficaces,

juxtaposées et pas toujours cohérentes avec l'effet recherché. L'enjeu de formation est donc de rendre plus cohérent le projet de déplacement et plus efficaces les techniques de pagaie.

L'utilisation d'un nomogramme prenant le nombre de coups de pagaie comme indicateur technique est un outil de formation et d'évaluation très intéressant. Il valorise l'efficacité des actions de pagaie utilisées.

2) Les actions motrices sollicitées :

- placements et postures de l'individu dans le bateau;
- coordinations spécifiques : se pousser, se tirer, visser, dévisser, agir, transmettre, gîter...;
- masses musculaires utilisées et segments moteurs mis en jeu;
- forces spécifiques de l'appui et de la transmission.

De la même façon, nous notons qu'un débutant en canoë kayak est plutôt relâché des membres inférieurs (jambes allongées dans le bateau) et hypertonique des membres supérieurs (crispation sur la pagaie, coudes bas contre le buste). Cette répartition tonique ne favorise pas la mobilisation de la pagaie et la transmission au bateau. De plus, le débutant utilise de façon préférentielle des praxies simples de traction avec les bras; il n'utilise pas la puissance des muscles du tronc.

Les objectifs de formation sont de mobiliser d'autres coordinations d'actions et de sollicitations musculaires. Par exemple : tirer sur le genou pour gîter, lever les coudes pour « verticaliser » la pagaie, tourner les épaules pour tirer l'arrière du bateau, casser les poignets pour contrôler l'incidence de la pale...

Les enchaînements de tâches tels que : marche avant, marche arrière, ou des sollicitations à aller vite, favorisent l'adoption de ces nouvelles postures.

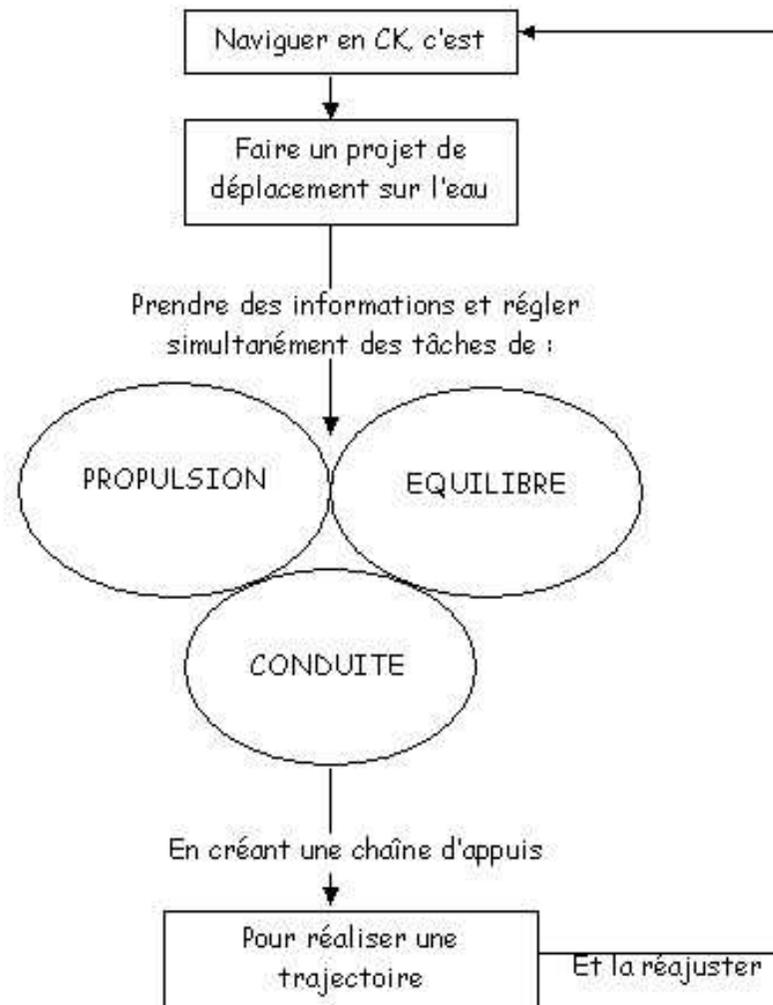
3) La gestion du temps et de l'espace :

- temps de la réaction et de la manoeuvre face à un obstacle;
- enchaînement voire anticipation des actions;
- perception de l'espace à franchir, des obstacles et des forces en présence;
- choix du déplacement.

Comme tous les débutants, le novice en Canoë kayak n'est capable de gérer qu'un espace proche, dans un temps le plus long possible. Ses actions motrices sont peu amples, et interviennent avec retard. L'objectif de formation est d'augmenter l'espace d'action et d'évolution tout en permettant des réponses plus rapides voire anticipées. Les situations sous formes jouées où le sens de l'action est nettement perçu favorisent cette décentration et rapidité d'action.

LES PRINCIPES GENERAUX :

Pour naviguer, il faut opérer différentes tâches :



Ce schéma montre toute la complexité de l'apprentissage du CK, car le débutant devra modifier sa motricité (gestion de plusieurs paramètres moteurs en même temps), sans oublier l'impact des pôles affectifs (appréhension d'un milieu nouveau et complexe...) et cognitifs (prise et traitement de l'information...). □ Pour passer de la phase de débutant à celle de confirmé, nous proposerons de découper la progression en étapes, qui peuvent correspondre à des situations pédagogiques adaptées (cf les étapes d'apprentissage dans chaque discipline). □

LES PAGAIES COULEURS :

Les pagaies couleurs ont été mises en place par la FFCK pour répondre aux évaluations certificatives aux différents niveaux. Elles peuvent être également utilisées par l'enseignant d'EPS, car elles fournissent les niveaux plafonds à atteindre pour des élèves en fonction du nombre de cycles effectués.

Elles permettent entre autre :

- Une reconnaissance certifiée de compétences propres à l'activité et à son environnement (se situer par rapport à soi, aux autres, aux difficultés envisagées d'un parcours...)
- Un passeport permettant l'accès à des structures ou des formations.

Les pagaies couleurs peuvent être délivrées dans le milieu associatif ou par le professeur d'E.P.S (conditions restrictives à voir). Elles forment une progression chiffrée à six niveaux. Nous ne présentons ici que les quatre premiers niveaux accessibles régulièrement en pratique scolaire. Les pagaies "ROUGE" et "NOIRE" sont réservées à des pratiquants de "club". Pour le passage des pagaies couleurs toutes les embarcations sont possibles. Par contre si on utilise un bateau d'équipage, le payeur évalué doit se trouver en situation de barreur.

La progression en Canoë Kayak peut s'envisager dans des milieux différents (eau vive, mer, eau calme). Des étapes différencient les capacités que possède le navigateur pour :

- utiliser des techniques pour se préparer, choisir sa trajectoire, gérer son parcours, naviguer et être efficace avec sa pagaie et son bateau;
- assurer sa sécurité et celle des autres;
- connaître et respecter son environnement.

	EAU VIVE	MER	EAU CALME
Pagaie BLANCHE	Evolue avec plaisir sur un support flottant conduit par un expert. La sécurité est assurée par le cadre.	Evolue avec plaisir sur un support flottant. La sécurité est assurée par le cadre.	Evolue avec plaisir sur un support flottant. La sécurité est assurée par le cadre.
Pagaie JAUNE	Se déplace sur un courant lisse et sort du courant pour s'arrêter. En cas de dessalage sait sortir du bateau et ré-embarquer.	Se déplace en maîtrisant la direction de son embarcation sur un parcours simple. En cas de dessalage sait sortir du bateau et ré-embarquer.	Se déplace en maîtrisant la direction de son embarcation sur un parcours simple. En cas de dessalage sait sortir du bateau et ré-embarquer.
Pagaie VERTE	Entre et sort du courant en rivière de classe I. Evite les obstacles simples. En cas de dessalage sait revenir seul au bord.	Navigue avec précision en évitant les obstacles par vent de force 2 sous toutes les allures. En cas de dessalage sait remonter dans le bateau avec de	Navigue avec précision en évitant les obstacles. Parcourt 500 m à allure régulière. En cas de dessalage sait remonter dans le bateau en eau

		l'aide.	profonde.
Pagaie BLEUE	<p>Navigue en classe II avec précision en utilisant les mouvements d'eau.</p> <p>Franchit un passage de classe III.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>	<p>Conduit son embarcation en adaptant son effort selon l'allure, par vent force 3.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>	<p>Conduit son embarcation entre des obstacles en gérant sa vitesse.</p> <p>Réalise un parcours de 2000 m à allure régulière.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>

LA SECURITE :

Le CK se pratiquant le plus souvent en milieu naturel (excepté le kayak-polo), **la sécurité doit tenir une place primordiale dans l'enseignement**. La variabilité du milieu naturel, même en eau calme, fait que les sites évoluent, et par conséquent les dangers aussi.

La sécurité peut être passive (matériel, zones délimitées...) ou active (apprentissage de l'esquimautage...). Elle suppose donc toute l'attention de l'enseignant, qui doit connaître les différents dangers auxquels il peut être confrontés.

L'enseignant est responsable de l'organisation qu'il adopte pour garantir la sécurité des élèves. En l'absence de textes officiels spécifiques, l'arrêté Jeunesse et Sport du 4 mai 1995 risque de faire référence en cas de recherche de responsabilité (cf <http://www.ffck.org/>).

Nous préciserons ultérieurement en fonction des milieux (rivière, mer...) les règles de sécurité à mettre en place. Nous proposons maintenant de lister les principaux dangers possibles.

Le Rappel :



C'est le danger par excellence en Canoë Kayak.

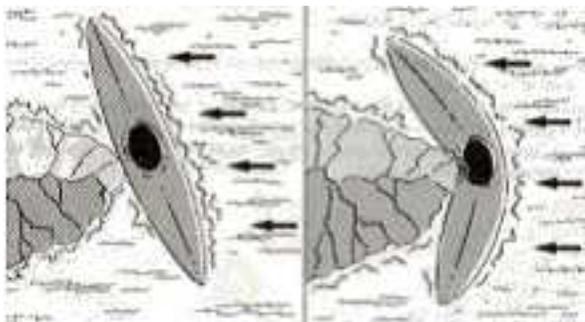
Il cause régulièrement la mort de pratiquants de l'Eau Vive chaque année. On peut aussi le rencontrer sur des rivières calmes au pied des barrages artificiels ou naturels dans des conditions de crues ou de fortes eaux. Ce mouvement d'eau tournant, que l'on assimile parfois à une "machine à laver", ramène systématiquement tous les objets flottants à la surface vers le pied de la chute d'eau. Le corps est alors, à nouveau, plongé vers le fond

dans un cycle sans fin.

Le rappel est un phénomène bien connu des kayakistes et il est important pour tous de pouvoir l'identifier. Dans le doute, refuser le franchissement et contourner l'obstacle sont des solutions sages et sûres.

Les autres dangers en eau vive ou en mer :

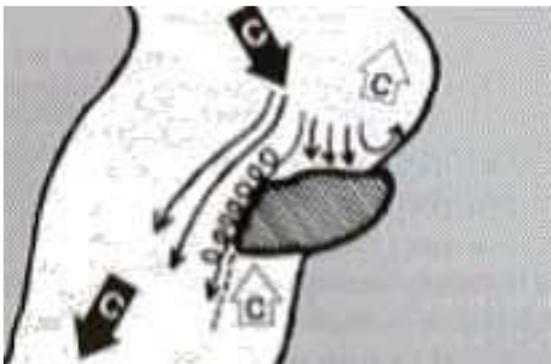
La cravate (coincement...)



Immobilisation du bateau sous la pression du courant contre un obstacle, elle est double si le bateau est bloqué par ses deux pointes.

Conduite à tenir : anticiper pour éviter l'obstacle, se pencher vers l'obstacle (gâter) pour éviter le dessalage.

Le drossage (coincement...)



Partie externe d'un virage où le courant se dirige contre un obstacle (falaise, branches)

Conduite à tenir : anticiper avec un passage à l'intérieur du virage.

Les obstacles (branches, pont, cailloux, encombrement...)



Branches ou arbres en travers, pont ou passerelles, grille en rochers, barbelés...)

Conduite à tenir : reconnaissance en cas de bain se hisser par dessus les obstacles.

Le siphon :

Passage souterrain de l'eau

Conduite à tenir : connaître son existence, à éviter impérativement

La crue :

Rivière sortie de son lit, eau boueuse, courant vif, présences de nombreuses marmites, absences de stop contre courant.

Conduite à tenir : ne pas embarquer

Le passage infran :

Passage non franchi par des kayakistes en raison de son extrême danger ou difficulté (rappel monumental, amas de pavé...)

Conduite à tenir : arrêt impérativement avant le passage

Les déferlantes (dessalage, choc...)



Crête de vague qui retombe vers l'amont ou en direction de la plage

Conduite à tenir : ne pas se mettre de côté par rapport à la vague ou gîter (se pencher) vers elle pour éviter le dessalage

Le vent de terre :

Conduite à tenir : annulation de la séance si le vent est trop fort par rapport au niveau des pratiquants (risque d'éloignement, formation de vagues et de houle).

Les courants (dessalage) :



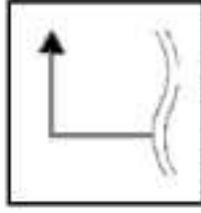
Conduite à tenir : annulation de la séance si le courant est trop fort par rapport au niveau des pratiquants (risque d'éloignement).

Les signaux de sécurité :

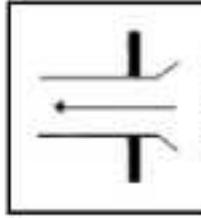
La signalisation (reconnue internationalement) permet d'identifier les dangers éventuels qui sont déjà répertoriés. Attention !!! Dans un milieu aussi variable, des dangers non signalés peuvent être rencontrés. Seules des conduites de prudence, une connaissance approfondie et actualisée du site de pratique et le respect des règles de sécurité, peuvent diminuer les risques pour les pratiquants ou le cadre. Le risque "zéro", objectivement, n'existe pas...

Les signaux de sécurité permettent une communication (visuelle) à distance. Il doivent être connus de tous avant le départ et éventuellement rappelés à chaque obstacle.

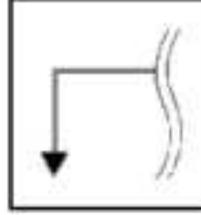
LA SIGNALISATION DES RIVIERES



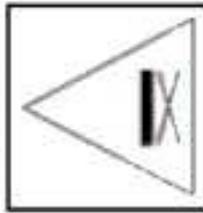
DEBARQUEMENT
RIVE DROITE



GLISSIERE



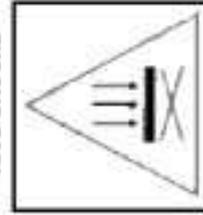
DEBARQUEMENT
RIVE GAUCHE



DANGER INFRAN



PORTAGE



DANGER INFRAN
BARRIERE A RAPPEL

LES SIGNAUX INTERNATIONAUX DE SECURITE



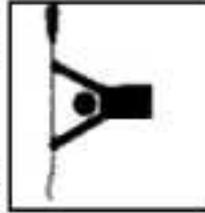
TOUT EST CORRECT
PASSAGE A DROITE



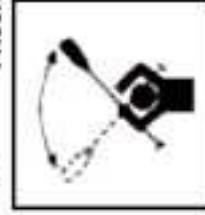
TOUT EST CORRECT
PASSAGE A GAUCHE



TOUT EST CORRECT
PASSAGE TOUT DROIT



ARRET OBLIGATOIRE
DEBARQUEMENT



ACCIDENT
BESOIN D'AIDE

EAU VIVE :le slalom



PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Le slalom est une course contre la montre sur un parcours naturel ou artificiel d'eau vive de quelques centaines de mètres, jalonné de 18 à 25 portes, formées chacune par deux piquets suspendus, de couleur rouge ou verte. On doit passer entre les portes sans les toucher, dans le sens de la descente pour les vertes, en remontée pour les rouges.

Chaque touche donne une pénalité de 2 points, ajoutée au temps réalisé qui est converti en points (1 point = 1 seconde). Chaque course se court sur 2 manches qui s'additionnent. (cf règlement <http://www.ffck.org/>)

Discipline olympique en 1972 et de nouveau depuis 1992, les championnats du monde sont organisés depuis 1949. Le slalom se pratique sur des parcours de rivières de classe 1 à 4 selon le niveau de la compétition (cf règles

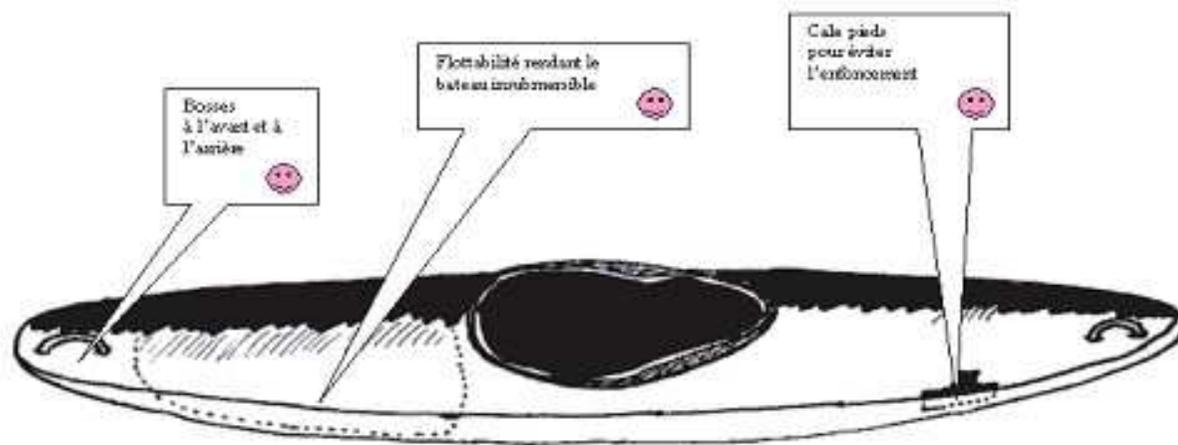
sécu). Il se pratique soit en kayak une place (K1), soit en canoë une place (C1) ou bi-place (C2).

PRESENTATION DU MATERIEL :

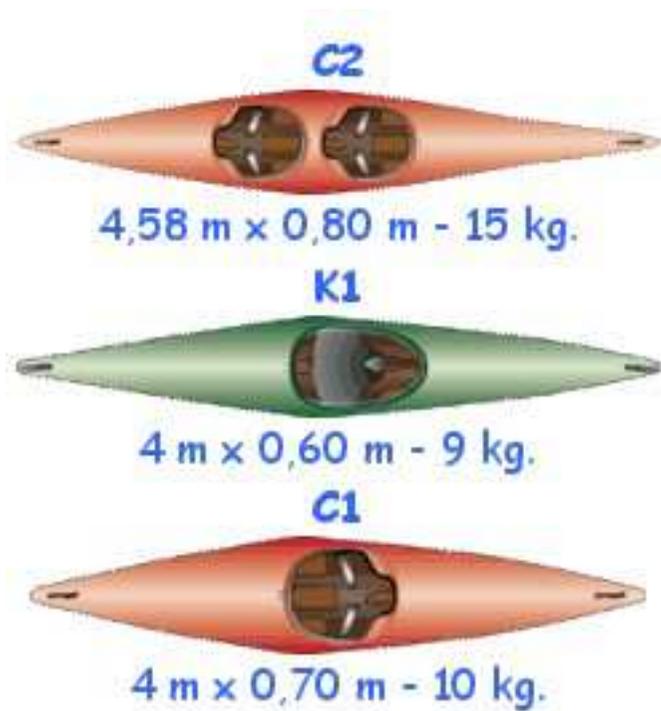
- Bateaux :

Les bateaux de slalom sont en polyester stratifié apparu en 1954, plus résistant et moins lourd que le bois. Les bateaux de slalom sont dotés d'une coque à fond presque plat et d'une très faible hauteur pour faciliter leur passage sous les portes.

Pour des raisons de sécurité, tous les bateaux doivent être équipés de réserves de flottabilité avant et arrière, ainsi que de poignées avant et arrière et de cale-pieds. Si vous n'avez pas de réserves de flottabilité gonflable, vous pouvez utiliser des géricanes vides...



Avec des élèves débutants, il est conseillé d'utiliser des bateaux plus larges (mais pas trop) et assez volumineux, fabriqués en polyéthylène (moins fragile).



Choisir un matériel adapté au niveau technique et morphologique de l'élève est primordial pour sa sécurité et sa progression... Il est également intéressant d'apprendre à l'élève à choisir correctement son équipement.

Comment choisir un bateau ?

La forme du bateau produit un comportement différent sur l'eau :

la longueur : plus un bateau est long, plus il est rapide et conserve facilement son cap. Un bateau long est moins sensible au phénomène de dérapage de l'arrière et rend l'accès à la randonnée en eau calme quasiment immédiat pour le débutant.

Un bateau court est avantageux pour la navigation en rivière étroite mais comme bateau d'apprentissage, il est déconseillé car le déclenchement du dérapage de l'arrière peut être instantané.

la largeur : c'est un des facteurs de stabilité avec la forme de la coque. Un bateau large est bien évidemment

stable. Mais attention un bateau trop large est un inconvénient pour les débutants, surtout jeunes (difficultés pour pagayer, pour conduire le kayak, pour caler les cuisses et pour gîter...)

la forme de la coque : une forme plate (plan transversal) est stable, une forme ronde est plus instable mais rapide. Une coque gironnée (aux pointes relativement hors de l'eau) facilite les rotations, et les coques ayant une ligne plus tendue rend le bateau stable directionnellement et plus rapide.

la forme du pont : elle influe sur le volume total utile. La hauteur du pont amplifie le phénomène de prise au vent. Pour un débutant les bateaux auto-videurs peuvent être intéressants à utiliser, mais il ne faut pas trop s'y habituer...

Le réglage du bateau (calage) est également important car c'est lui qui permet au pratiquant de transmettre son énergie au bateau. Celui-ci varie en fonction du type de navigation...

Comment choisir sa pagaie ?

Les pagaies généralement utilisées pour l'initiation sont constituées d'un manche en aluminium et de pales en polyéthylène. Ce type de matériel convient pour une initiation en eau plate car il est d'un prix peu abordable, peu fragile et ne nécessite aucun entretien. On regrettera cependant un poids excessif et une trop grande souplesse des pales qui nuit à la qualité de l'appui.

La dimension de la pagaie dépend essentiellement de la taille du pagayeur, de son niveau d'expertise...

Pour une initiation en kayak de type slalom, la dimension idéale est approchée en vérifiant que le pagayeur, les deux bras tendus horizontalement, puisse tenir les extrémités des pales au creux des doigts.

En canoë, celle-ci correspond à la hauteur du menton du pagayeur debout. Cette mesure reste indicative et doit être pondérée en fonction de la hauteur de calage et de la dimension du torse du pagayeur.

Le diamètre du manche est un élément à prendre en compte également.

Quand proposer le port de la jupe ?

Il n'existe pas de réponse universelle. La jupe constitue souvent un point de blocage psychologique chez le débutant. Il convient surtout d'éviter de provoquer des situations traumatisantes qui créeraient ou accentueraient une crainte de l'enfermement dans le bateau préjudiciable à la poursuite de la pratique.

En eau vive, il est préférable, pour les pratiquants peu expérimentés, de s'arrêter pour vider le bateau de temps en temps plutôt que de mettre une jupe tant que les problèmes de sortie du bateau et l'aisance aquatique ne sont pas suffisamment maîtrisés.

REGLES DE SECURITE :

Le canoë-kayak se pratique le plus souvent en milieu naturel, qui peut présenter des dangers objectifs identifiés, que l'enseignant et le pratiquant doivent connaître. En effet les accidents proviennent le plus souvent de la méconnaissance des dangers et du manque de technicité pour les aborder et les éviter :

- les immersions : L'eau des rivières étant souvent très froide, il faut y extraire rapidement le nageur. Pour éviter les risques de l'immersion, le pratiquant doit :

- avoir une bonne tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques extérieures et à la température de l'eau

- posséder un gilet de sauvetage réglementaire et ajusté à sa taille.

- **utiliser les techniques de récupération : s'accrocher à la pointe amont de son bateau, nager les pieds en avant en eau vive, ne pas reprendre pied au milieu de la rivière. Savoir remorquer un camarade.**

De son côté, l'enseignant doit être capable d'intervenir rapidement pour sortir le chaviré de l'eau.

- les obstacles : ils peuvent être :

- des rochers qui peuvent entraîner des cravates : le bateau est plaqué contre l'obstacle et empêche le navigateur de sortir de l'embarcation. **Face à ce danger, le pratiquant doit se pencher vers l'aval, sur le rocher et débloquer rapidement le bateau. Ceci doit faire partie d'un apprentissage spécifique.**

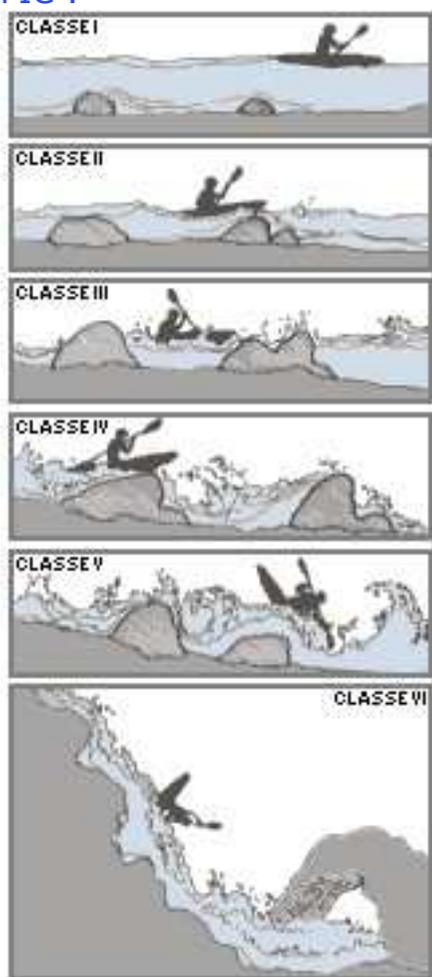
- des drossages qui sont des virages très coudés où le courant se projette sur la berge extérieure. **Il faut alors passer le plus à l'intérieur du virage.**

- les arbres ou branchages tombés dans la rivière : **un nageur poussé vers un arbre couché dans l'eau doit absolument se présenter la tête en premier (nage ventrale), pour tenter de grimper sur le tronc ou sur une branche solide.**

- les obstacles en hauteur souvent anodins mais qui doivent retenir l'attention...

- les phénomènes de rappels, les chutes et siphons :

- les lieux de pratiques : la sécurité dépend du choix des lieux de navigation. L'enseignant connaît et a reconnu le lieu de navigation sur lequel il fait naviguer son groupe. Il doit tenir compte du classement des rivières établi par la FIC :



Classification F.I.C des rivières

Classe I : facile. Cours régulier, vagues régulières, petits remous, obstacles simples.

Classe II : moyennement difficile (passage libre). Cours irrégulier, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides, obstacles simples dans le courant. Petits seuils.

Classe III : difficile (passage visible). Vagues hautes irrégulières, gros remous, tourbillons et rapides. Blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant.

Classe IV : très difficile (passage non visible d'avance, reconnaissance généralement nécessaire). Grosse vagues continues, rouleaux puissants et rapides. Roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels. **Classe V** : extrêmement difficile (reconnaissance inévitable). Vagues, tourbillons, rapides à l'extrême. Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles.

Classe VI : limite de la navigabilité (généralement impossible éventuellement navigable selon le niveau des eaux). Grands risques

IMPORTANT : □ **L'apprentissage de la sécurité fait partie intégrante de l'enseignement du CK en eaux vives. Il est donc primordial d'apprendre aux élèves** : □ - à choisir du matériel adapté à leurs niveaux. □ - à être équipés correctement (casque avec jugulaire, gilet obligatoire et chaussures anti-dérapantes). □ - à sortir de leur bateau en enlevant leur jupe, sans lâcher la pagaie, en cas de dessalage. □ - une fois dessaler, à retourner leur bateau, à s'accrocher à la pointe amont et à aller s'arrêter dans un contre courant. □ - à aider un camarade en difficulté (récupération du matériel, récupération et transport du kayakiste, vider un bateau à 2 ou 3...). □ - à savoir lancer une corde de sécurité sur le bord d'un bassin. □ - à reconnaître et anticiper les éventuels dangers du bassin, et à connaître les réactions à adopter. □ - à éviter le dessalage en rétablissant son équilibre par un « appui ». □ - à éviter

une cravate en se penchant du côté de l'obstacle. □ Il sera également important d'apprendre le plus rapidement possible « l'esquimautage » (apprentissage facilité en piscine). □ Cette liste n'est pas exhaustive... □ L'enseignant quant à lui devra évaluer le niveau des élèves et y adapter son enseignement. Il doit être également compétent pour le niveau d'intervention qu'il entreprend. □ □ Pour plus de détails sur la réglementation de la pratique du CK, et la législation relative à la navigation sur les cours d'eau, se reporter à www.ffck.org □

QUELQUES TERMES TECHNIQUES A DEFINIR :

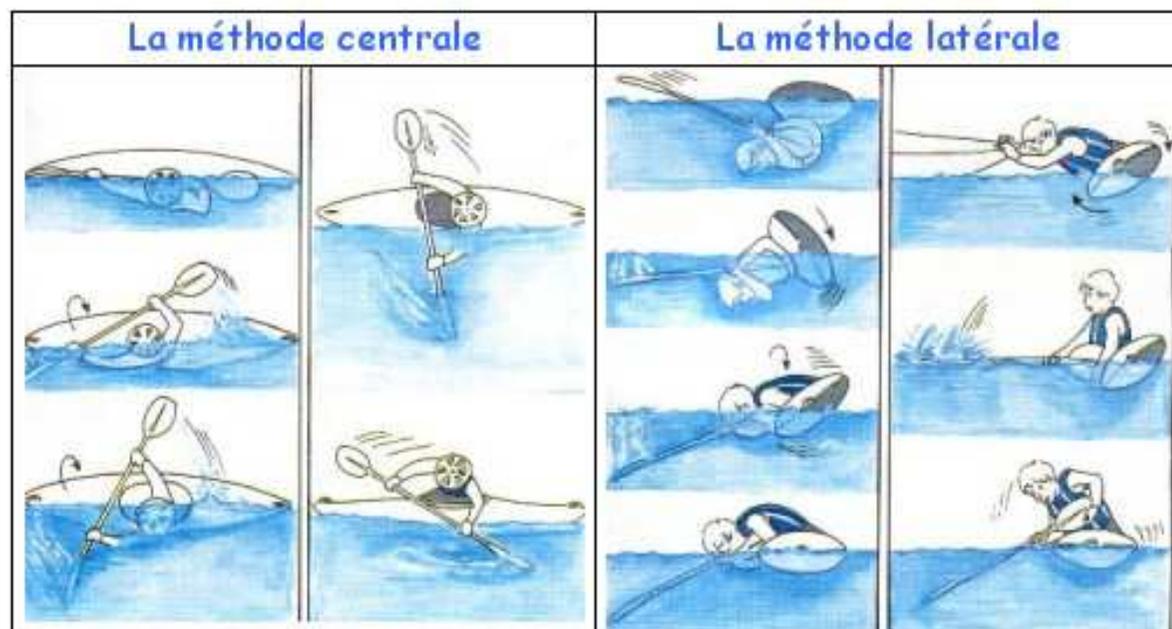
- angle (donner de l') : s'emploie pour désigner l'angle d'incidence des filets d'eau par rapport à l'axe de la coque (pour un bac, il faut donner peu d'angle et pour une reprise de courant, il faut en donner d'avantage).
- appel : action qui consiste à se tirer latéralement vers la pagaie plantée au large (devant, derrière ou sur le côté). Le bateau tourne autour de cet axe de rotation.
- appel arrière : qui sert de frein ou de gouvernail



Utilisation de la pagaie avec un effet de gouvernail

bac : traversée d'un courant sans se laisser entraîner vers l'aval. □ - cap : direction du bateau. □ - contre-gîter :

faire passer le bateau de la gîte à gauche à la gîte à droite, et vice-versa (souvent dans un contre-courant). □- contre-courant : partie de la rivière où le courant remonte vers l'amont derrière un obstacle ayant créé un dépression (il faut faire une contre-gîte). □- cravate : se dit d'un bateau qui est plaqué sur un obstacle par le courant. □- dessalage : chavirage du bateau. □- dénage : rétropulsion. □- esquimautage : technique qui permet de rétablir une embarcation qui a chaviré. Il existe plusieurs techniques (centrale, latérale...)



- fausse gîte : faute de gîte compromettant l'équilibre du pagayeur (similitude avec la fausse carre en ski).
- gîte : inclinaison latérale du bateau (pour permettre au courant de passer sous le bateau et ainsi d'éviter le dessalage), réalisée par une action des membres inférieurs (gîte active).



- propulsion : action de la pagaie qui provoque le déplacement en avant du bateau.
- la propulsion circulaire : garder le bras inférieur tendu.



- reprise de courant : action qui consiste à faire pénétrer le bateau dans le courant depuis un contre-courant et à le laisser pivoter de 180° pour reprendre la descente au fil du courant.
- répropulsion : action qui consiste à repousser l'eau vers l'avant du bateau pour provoquer un recul de celui-ci.
- rouleau : rappel superficiel provoqué par une vague déferlante (y entrer avec de l'angle).
- stop : manœuvre d'eau vive qui consiste à s'arrêter dans une zone calme au cours de la descente (souvent dans un contre-courant).
- zone de cisaillement : définit la limite entre le courant et le contre-courant.

LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE :

ETAPE 1 : Découverte de l'activité : évoluer sur un support flottant

Milieu et matériel de navigation	Jusqu'à classe 3, bateau collectif conduit par un cadre (raft, canoraft)
Se préparer	S'équipe en fonction des consignes du cadre. Embarque et débarque sans dessaler
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Le bateau est conduit par un enseignant ou un expert. Le débutant respecte les ordres
Naviguer, être efficace	Se cale dans le bateau. Agit avec sa pagaie. Se fait porter par l'eau, est mouillé et secoué avec plaisir. Propulse, freine, se déplace dans le bateau...
Assumer sa sécurité et celle des autres	En cas de dessalage, nage sur le dos, pieds en avants, sans perdre sa pagaie, sans reprendre pied, et regagne le bord. La sécurité du groupe est assumée par le cadre

ETAPE 2 : phase d'initiation : propulser et conduire son embarcation sur un trajet peu complexe

Milieu et matériel de navigation	Kayak sur tronçons de rivière aux courants faibles et peu encombrés (classe 1). Mini-raft ou canoraft sur tronçons de rivières de classe 2-3
Se préparer	Sait mettre son équipement correctement. Règle et vérifie son matériel.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Navigue le plus souvent en position de second. En tête et sur un trajet connu, centre son attention pour éviter les obstacles
Naviguer, être efficace	Suit et garde un cap : va droit. Déplace le bateau en avant, en arrière, tourne et freine. Remonte un courant lisse. S'arrête dans de larges contre courant en fin de rapides.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Utilise les premières techniques de sécurité lors d'un dessalage : sort sans panique, récupère et nage avec son matériel, vide son bateau

ETAPE 3 : phase « débrouillé » : conduire son embarcation en gérant sa vitesse sur des trajets plus complexes.

Milieu et matériel de navigation	Kayak sur tronçons de rivière aux mouvements d'eau francs, variés (classe 2). Mini-raft ou canoë sur rivières de classe 3
Se préparer	Choisit son matériel. Règle et vérifie celui-ci.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Navigue en tête sur des parcours connus. S'arrête dans les contre courants dans la descente de rapides.
Naviguer, être efficace	Contrôle l'équilibre latéral du bateau (gîte) dans les reprises de courant et les stops. Dose son énergie et oriente son bateau en fonction des variations de courants. Identifie les actions de pagaie pour aller plus vite, pour tourner, pour s'équilibrer. Réalise des actions combinées simples sur un même appui.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Utilise les premières techniques de réchappe : évite une cravate, s'arrête , se rééquilibre par des appuis, traverse une rivière à la nage

ETAPE 4 : phase « confirmé » : navigue avec anticipation et efficacité

Milieu et matériel de navigation	Kayak ou canoë spécifiques sur des rivières aux mouvements d'eau variés et rapides (classe 3).
Se préparer	Choisit le matériel adapté à sa morphologie et au type de navigation envisagé. Vérifie et entretient son matériel et le matériel collectif.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Choisit son parcours en mettant en relation les difficultés et ses compétences. Mémorise les parcours pour un meilleur enchaînement.
Naviguer, être efficace	Préoriente le bateau pour effectuer des trajectoires précises et enchaînées. Exploite les courants et utilise l'assiette et la gîte pour augmenter ou réduire les pressions de l'eau sur le bateau et la pagaie. Conduit le bateau par des actions combinées et des propulsions orientées à l'intérieur du virage. Recherche la précision dans le choix et le placement des appuis.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Prend en compte la sécurité du groupe et intervient pour aider les autres navigateurs. Utilise les réchappes : vers l'esquimautage en eau vive

ETAPE 5 : phase « vers l'expert »	
Milieu et matériel de navigation	Kayak ou canoë spécifiques sur des rivières aux mouvements d'eau variés et rapides (classe 3).
Se préparer	Choisit le matériel adapté à sa morphologie et au type de navigation envisagé. Vérifie et entretient son matériel et le matériel collectif. Se prépare psychologiquement à sa navigation.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Elabore les stratégies les plus efficaces pour aller vite et pour être le plus sûr. Navigue à vue sur des rivières de classe 3-4 Gère les arrêts et les reconnaissances.
Naviguer, être efficace	Sent et entretient la glisse du bateau. Recherche l'amplitude, la continuité et l'efficacité des actions. Utilise tous les facteurs de l'efficacité des appuis. Limite les dérapages du bateau.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Assure sa sécurité et celle des autres. Met en place une sécurité collective sur un passage risqué. Intervient rapidement et de façon efficace en cas d'incident

ANALYSE TECHNIQUE DE QUELQUES SITUATIONS :

Comment entrer dans un courant ?

Dés que l'on aborde la pratique de l'eau vive se pose le problème de l'entrée dans le courant : comment passer d'une zone calme ou d'un contre-courant, à une zone où l'eau a une vitesse, sans être déséquilibré ?

Comportements caractéristiques du débutants :

Différents cas provoquent l'échec du débutant dans la reprise de courant :

- au moment de l'entrée dans le courant avec une pointe avant tournée vers l'amont, l'eau monte sur le pont et déséquilibre le bateau. Il y a souvent dessalage.
- le bateau n'a pas de vitesse et tourne à la limite du courant et du contre-courant sans pénétrer dans le courant principal.

- le bateau traverse la rivière mais n'a pas le temps de tourner. La reprise est transformée en bac.
Tous ces comportements sont liés à des erreurs d'appréciations des quatre paramètres fondamentaux à prendre en compte au moment de l'entrée dans un courant : la vitesse du bateau, l'angle du bateau, la vitesse du courant, la gîte du bateau.

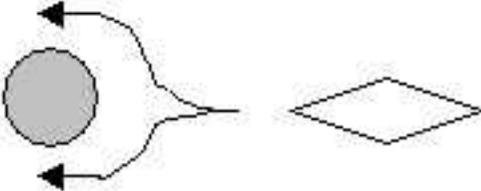
Les problèmes à résoudre :

- la gîte : dans la phase de maîtrise de la reprise de courant, la gîte à l'intérieur du virage est utilisée pour préserver l'équilibre de l'ensemble bateau/pagayeur. Il faut « montrer ses fesses au courant » (action réalisée par les membres inférieurs en dissociation de l'action des membres supérieurs).
- l'angle et le sens de pénétration dans le courant : le navigateur peut faire varier l'angle de pénétration pour réaliser une reprise courte ou longue. Un angle important nécessite une vitesse initiale importante du bateau pour pénétrer complètement dans le courant.
- la vitesse et l'orientation du bateau au point de cisaillement : la vitesse relative correspond à la vitesse de défilement de l'eau par rapport au bateau. Elle se distingue de la vitesse réelle qui est prise par rapport au défilement des berges. Un bateau qui descend au fil de l'eau a une vitesse relative nulle mais une vitesse réelle correspondant à celle du courant. L'ajustement du dernier coup de pagaie donné, l'assiette du bateau permettront d'influer sur la profondeur de pénétration du bateau dans le courant.
- l'utilisation de l'appel lors de la reprise de courant : en réalisant un appel ou un accrochage dans le courant, le pagayeur trouve un appui très solide lui permettant de s'équilibrer, d'accélérer la rotation du bateau, de reprendre très rapidement de la vitesse. La rotation doit être préparée par une man^{1/2}uvre de type propulsion circulaire au moment de la pénétration dans la zone de cisaillement. La pale est placée dans le courant perpendiculairement aux filets d'eau afin d'obtenir l'appui le plus solide possible. Ce point fixe permet au pagayeur d'amener son bateau vers l'aval en assurant déplacement et rotation.

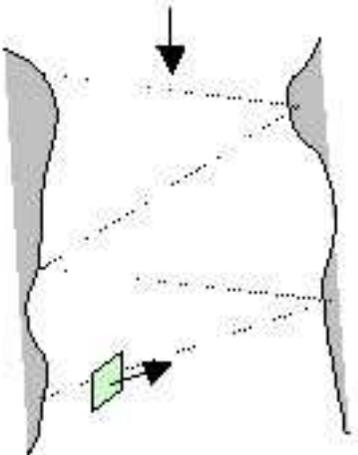
Il est nécessaire de rappeler aux élèves l'importance d'envoyer le regard et les épaules dans la direction voulue. Ceci vaut pour toutes les man^{1/2}uvres...

QU ELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

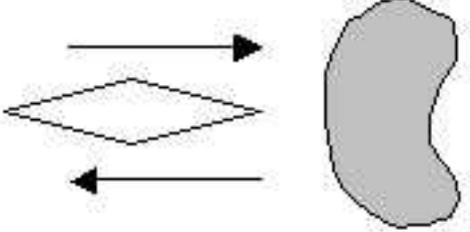
« Eviter l'obstacle »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
Etre capable d'intervenir pour éviter un obstacle.	<p data-bbox="551 395 1227 544">Agir avec les mains ou la pagaie pour se détourner de l'obstacle (bouée ou rocher) Se diriger vers l'obstacle et l'éviter au dernier moment.</p> <p data-bbox="551 592 1173 663">Attention : se pencher sur l'objet si on arrive parallèle pour éviter la cravate.</p> 	CR : moment et efficacité de l'intervention.	Avec ou sans pagaie. Par 2 face à face.

« Plus fort que le courant »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none">- Etre capable de percevoir les déviations de trajectoire du bateau.- Etre capable d'utiliser différentes actions de correction pour rectifier la trajectoire.	<p>Remonter le courant en zig-zag, en tenant la pointe avant du bateau face au courant (bac)</p> 	<p>CR : La balise est-elle atteinte ? Temps du parcours. CREAL : actions de corrections utilisées (appel, dénage...). Regard et épaules vers l'objectifs. Gîte du bateau</p>	<p>Avec ou sans repères ; courant plus ou moins fort ; avec reprise de courant</p>

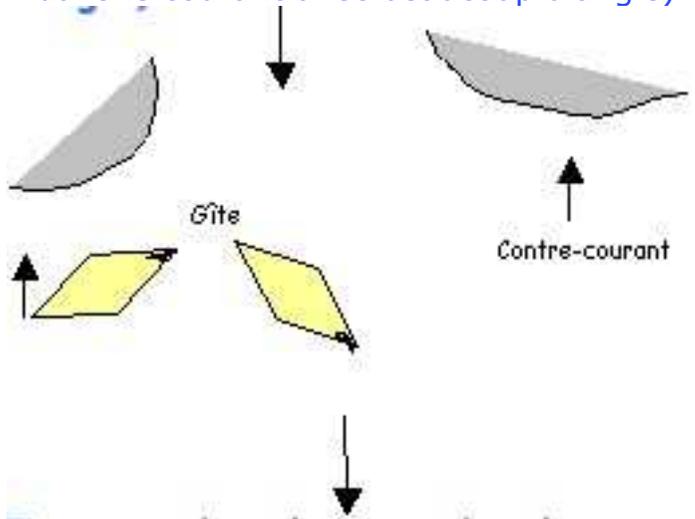
« Se freiner »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable d'utiliser la dénage à droite et à gauche pour se freiner.</p>	<p>Se diriger le plus vite possible vers un obstacle et s'arrêter juste devant lui pointe avant, puis repartir en marche arrière</p> 	<p>CR : obstacle touché ? le bateau est-il rester droit ? CREAL : immerger toute la pôle pour freiner. Utiliser le dos de la pôle pour aller en marche arrière.</p>	<p>Imposer la distance de freinage ; imposer le nombre de coups de pagaies ; mettre un obstacle en marche arrière.. Idem avec un contre courant.</p>

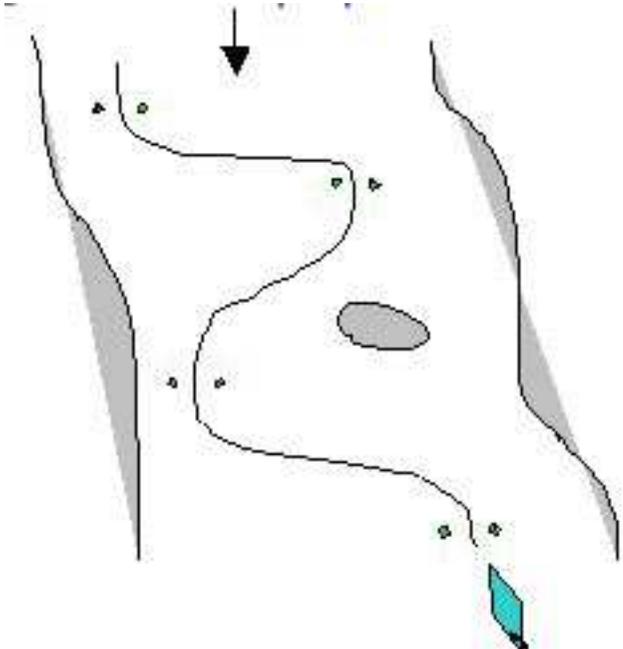
« Le surf »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none">- Etre capable d'utiliser l'assiette longitudinale du bateau pour se placer et rester dans une vague.- Etre capable d'évaluer la vitesse d'une vague et sa propre vitesse.	<p>Utiliser une vague formée par une veine d'eau pour rester face au courant. Commencer en faisant un bac.</p> 	<p>CR : durée du surf. CREAL : jouer sur l'assiette pour partir sur la vague (tasser l'avant) ou tasser l'arrière pour ne pas enfourner. Utilisation de la dénage et de la gîte pour orienter le bateau.</p>	<p>Classe 2 ou 3. En wave-ski</p>

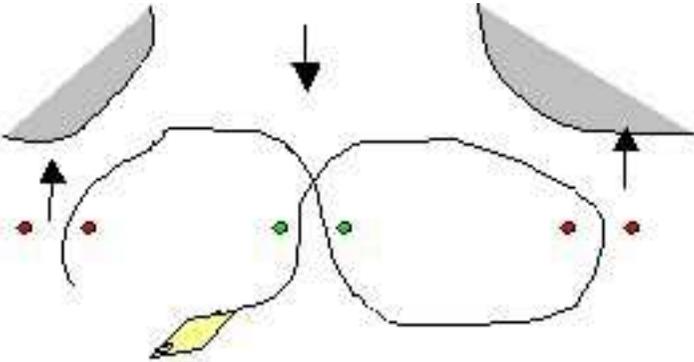
« Reprise de courant »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>Etre capable de faire agir l'eau sur une des pointes du bateau pour le faire tourner et s'équilibrer en gîtant.</p>	<p>Sur une veine d'eau classe II, prendre de la vitesse dans le contre-courant et déclencher un virage en laissant le bateau tourné (circulaire dans le contre + appel dans le courant avec beaucoup d'angle)</p>  <p>Tout est dans le regard et le maintien de la gîte.</p>	<p>CR : ai-je réussi à garder mon équilibre en maintenant la gîte de mon bateau ? Mon bateau est-il bien dans le courant ? CREAL : circulaire + appel gîte à l'intérieur du virage. regard et orientation des épaules vers le bas de la rivière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilité de passer entre des portes de slalom (repères). - varier l'angle d'attaque et la vitesse. - En arrière. - Dans un rouleau

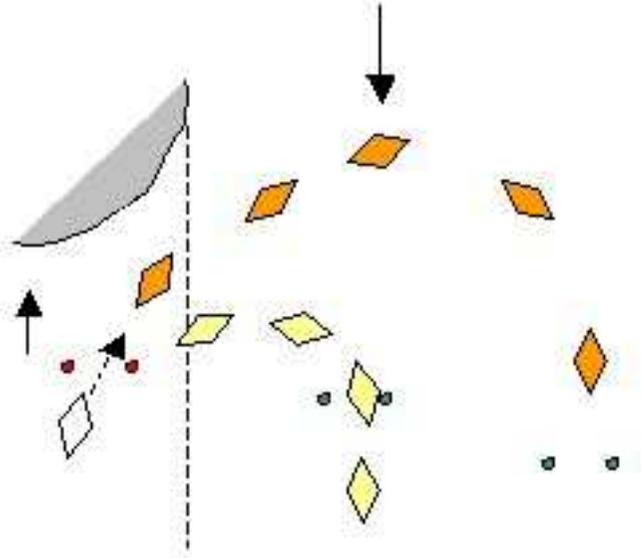
« Le serpent »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'utiliser ses calages pour faire corps avec le bateau dans les actions propulsives et lors des réglages de gîte. - Etre capable de conserver sa vitesse en utilisant des propulsions orientées. 	<p>Matérialiser un parcours imposant une trajectoire sinusoïdale à l'aide de portes. Utiliser des propulsions orientées à l'intérieur du virage, en utilisant la gîte pour tourner et sans rompre la régularité de la propulsion.</p>  <p>The diagram shows a top-down view of a waterway with a central channel. A black arrow at the top points downwards, indicating the direction of flow. The channel is defined by grey-shaded banks. A black line traces a serpentine path through the channel, with several small black triangles pointing to the right, representing gates. At the bottom of the path, a small blue boat is shown moving towards the viewer. The path starts straight, then curves to the right, then back to the left, and so on.</p>	<p>CR : efficacité et nombre de propulsions orientées ? Le bateau réagit-il vite ? CREAL : stabilité de la gîte. Les circulaires et les appels. Orienter l'avant de son bateau vers la porte suivante dès le franchissement de la porte précédente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Décalage et espacement des portes. - Possibilité de mettre des portes rouges (à remonter) - intensité du courant... - bateau plus ou moins directeur

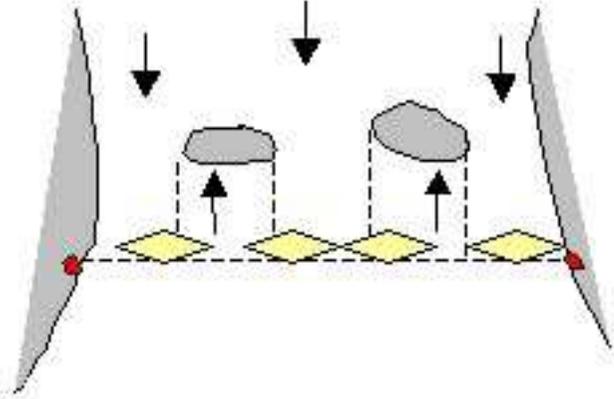
« Le huit »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>Etre capable de combiner un appel avec une propulsion circulaire.</p>	<p>3 portes sur un même câble sur une même veine d'eau vive. Réaliser un parcours en forme de huit en passant dans les portes. Remonter les portes dans les contres et descendre celle dans le courant.</p>  <p>Enchaînement « reprise-stop-reprise »</p>	<p>CR : Ne pas toucher les portes. CREAL : pagaie verticale au moment de l'appel, horizontale au moment de la circulaire. Gîte, contre-gîte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Décalage des portes plus ou moins important. - Positionnement des portes à remonter par rapport au contre (fond de courant ou limite contre-courant)

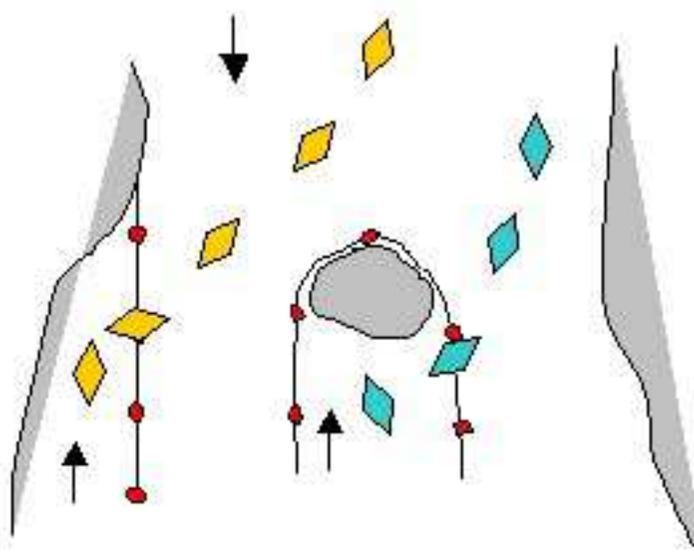
« Les reprises de courant »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>Etre capable de rechercher l'efficacité de l'appel par une plus grande verticalité de la pagaie et par un positionnement de la pôle perpendiculairement au courant résultant.</p>	<p>Réaliser des reprises de courant courte (plus d'angle) ou longue (moins d'angle).</p> 	<p>CR : Ne pas toucher les portes. CREAL : verticalité (appel) et horizontalité de la pagaie (circulaire) Lancer le regard vers le bas. Gîte Solidité de l'appui pour une traction sur l'eau.</p>	<p>En canoë ou en kayak ; courant plus ou moins fort...</p>

« A fond la caisse »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable de percevoir les variations de force et de direction du courant.</p> <p>- Etre capable d'anticiper sur ces variations en agissant par une action de pagaie appropriée.</p>	<p>Traverser la rivière le plus vite possible en conservant son alignement.</p>  <p>The diagram shows a top-down view of a river crossing. A dashed line represents the intended path across the river. A boat is positioned in the middle of the river, with two paddlers indicated by upward-pointing arrows. Three downward-pointing arrows above the boat represent the current. The river banks are shown as grey shapes on either side, with red dots marking the starting and ending points of the crossing.</p>	<p>CR : Est ce que je reste aligné par rapport à mes deux repères ?</p> <p>CREAL : Anticipation/réaction</p> <p>.</p> <p>Placement des appuis par rapport au bateau et aux mouvements d'eau.</p>	<p>Courant et contre plus ou moins forts</p>

« Le stop »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de sortir du courant pour faire un stop. - Etre capable de situer la limite courant/contre-courant pour réaliser un appel favorable à la réalisation d'un stop. 	<p>Mettre une ligne d'eau matérialisant la limite courant/contre-courant. Prendre de la vitesse et engager le bateau dans le contre et faire un appel dans ce même contre (de l'autre côté de la ligne d'eau).</p>  <p>Ne pas oublier la contre-gîte dans le contre. Savoir faire un stop est indispensable avant de faire une descente de rivière.</p>	<p>CR : est ce que je place mon appel au bon endroit ? est ce que je sens mon bateau qui arrête de reculer.</p> <p>CREAL :</p> <ul style="list-style-type: none"> - circulaire pour orienter la pointe avant dans le contre avec de la vitesse. - placement de l'appel. - orientation des épaules. 	

EVALUATION CERTIFICATIVE : inspirée d'un article de la Revue EPS n° 271.

Cette démarche d'évaluation n'est qu'un exemple parmi d'autres et chaque enseignant se doit de l'adapter à ses conditions d'enseignement et à ses contraintes matérielles.

La situation que nous allons proposer se réalise en eaux vives (minimum classe II) et reflète les compétences attendues à l'issue d'un ou plusieurs cycles d'enseignement.

Nous allons tout d'abord essayer de caractériser trois conduites typiques, déclinées selon des indicateurs qui permettront de préciser des niveaux d'acquisition attendus.

CONDUITES	INDICATEURS
A1 : l'élève évolue sans que les actions entreprises mettent en cause son équilibre initial.	<ul style="list-style-type: none">- le pratiquant explore progressivement la stabilité du bateau.- ses membres supérieurs sont crispés, il ne les utilise pas ou peu à des fins propulsives.- il prend des informations sur lui-même et à l'avant du bateau.
A2 : l'élève passe d'une conduite figée et hypertonique à une exploration progressive du milieu. Il établit une relation entre ses actions motrices et l'effet obtenu sur l'embarcation.	<ul style="list-style-type: none">- le pratiquant accepte de remettre en cause son équilibre lors des dérapages importants.- il se rétablit lorsque l'appui de la pagaie dans l'eau n'a pas l'effet prévu (« fausse pelle »).- il utilise sa pagaie pour la propulsion.- il découvre le principe d'action-réaction (« je fais, ça réagit »)
B1 : L'élève se déplace suivant une trajectoire prévue en recherchant la vitesse : il a une conduite qui manque encore de coordination et de précision lors des manœuvres. Son style est « heurté ».	Les ajustements de trajectoires se font par des blocages ralentissant l'embarcation.

<p>B2 : L'élève se déplace suivant une trajectoire prévue en recherchant la vitesse : les ajustements de trajectoires se font par des manœuvres allant dans le sens du déplacement du bateau et une propulsion plus maîtrisée. Le style est plus « fluide ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le pratiquant dissocie le buste et le bassin pour une meilleure gestion de l'équilibre. - il utilise des formes de déplacements divers (en avant, en arrière, latéralement). - il peut atteindre sûrement un objectif précis. - il maîtrise mieux la trajectoire de son bateau, celle-ci étant moins sinueuse grâce à l'anticipation des dérives de trajectoires.
<p>C1 : Animé par un souci d'efficacité, l'élève s'engage dans sa navigation : il se dirige en contrôlant le dérapage par l'utilisation d'actions enchaînées ou combinées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le pratiquant construit un équilibre dynamique à la limite du dessalage, en fonction de l'inertie du bateau et de l'utilisation de la gîte. - il modifie les inclinaisons de la pagaie (verticale, horizontale) et son orientation pour utiliser de façon optimale les filets d'eau afin d'optimiser les déplacements (recherche d'une accroche efficace de la pale)
<p>C2 : Animé par un souci d'efficacité, l'élève s'engage dans sa navigation : il navigue selon une trajectoire précise en utilisant des actions à l'intérieur du virage et des propulsions orientées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le pratiquant fait corps avec son bateau. - ses actions propulsives sont orientées et continues. - la conduite de ses trajectoires se fait par anticipation des déviations dues au courant.

Situation d'évaluation 1 : Elle se compose d'un slalom sur 5 portes en eaux vives (« le five »). L'élève dispose de deux essais et le meilleur résultat sera pris en compte. Toute reconnaissance préalable du parcours sur l'eau sera interdite (autorisé du bord de la rivière seulement).

But : parcourir le plus vite possible une portion de rivière.

Dispositif : 5 portes de slalom dont au moins une rouge à remonter :

- le temps de référence est celui d'un ouvrier dont le niveau de pratique est connu.

- le temps de l'élève se transforme en points (50'' = 50 pts).
- le règlement slalom s'applique : 2 pts pour une porte touchée même plusieurs fois ; 50 points de pénalités pour une porte oubliée.

Note de Maîtrise d'exécution : / 9 pts

Les indicateurs de conduites aident l'enseignant à situer l'élève. Ce dernier se trouve placé dans une fourchette de notes qui s'échelonne de 0 à 9 pts. Dans la même fourchette l'élève est hiérarchisé par rapport à ses camarades de la même conduite

ONDUITES	NOTES à diviser par 2
C2	16 à 18
C1	12 à 15
B	8 à 11
A2	4 à 7
A1	0 à 3 pts

ote de Performance : / 6 pts

Le temps des élèves sur le parcours de 5 portes est décliné par rapport à celui de l'ouvreur.

xemple :

Temps	Pourcentage	Notes
35 sec	100 %	6
36 sec 75	105 %	5

38 sec 05	110 %	4
40 sec 25	115 %	3
42 sec	120 %	2
43 sec 75	125 %	1
45 sec 30	130 %	0

Note de connaissance : / 5 pts □ Les 5 points sont attribués en fonction du choix du matériel, de la conduite en cas de dessalage, de l'anticipation des problèmes touchant à la pratique...

But : glaner le maximum de points sans reproduire successivement deux fois la même figure, en un temps donné.

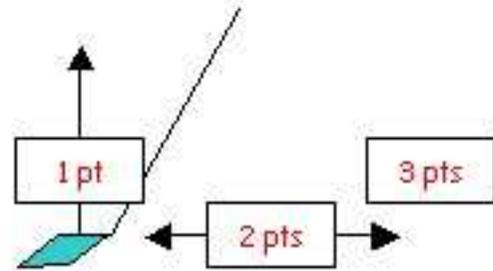
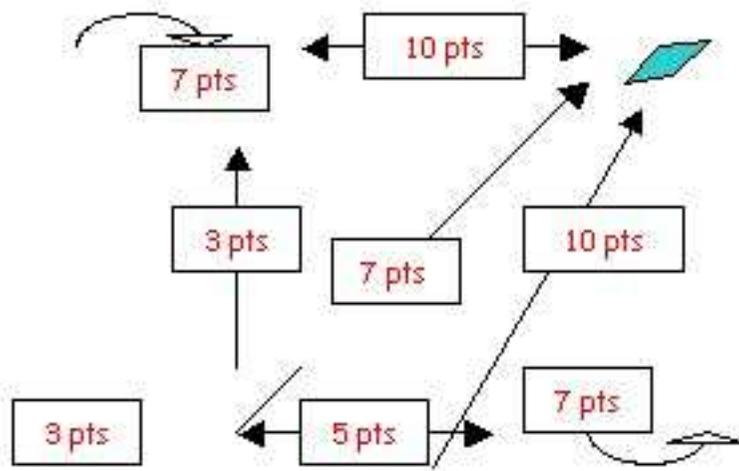
Dispositif : toutes les figures symétriques de part et d'autre de la veine d'eau ont la même valeur de point.

Critères de réussites :

- réalisation d'un maximum de figures dans un temps donné.
- vitesse et précision dans l'exécution.
- respect du contrat de départ.
- mise en relation de la première réalisation et de la dernière.

Evaluation : chaque figure est d'autant plus cotée qu'elle est réalisée le plus en amont de la veine d'eau

Situation d'évaluation 2 : la pêche au points



MER : kayak de mer



PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Bateau traditionnel s'il en est, le kayak de mer est directement issu du kayak des esquimaux. Si aujourd'hui polyester, kevlar et polyéthylène ont remplacé les peaux de phoque ou d'éléphant de mer, la forme actuelle est restée très proche de l'embarcation originelle : effilée et rapide, dotée d'un faible tirant d'eau, des pointes relevées et fines permettant de fendre les vagues, le tout propulsé par une pagaie double en gardant toute sa stabilité.

En sensations...

Le grand bleu dans le sillage des esquimaux.

Le kayak de mer est l'embarcation idéale pour visiter un littoral par la mer. Pour une petite sortie d'une heure ou une randonnée plus engagée, on se faufile entre les rochers, au pied des falaises, on glisse silencieusement à l'intérieur des criques...des côtes bretonnes à la Martinique en passant par les calanques de Cassis, tout le littoral français... et mondial permet de pratiquer cette activité aujourd'hui en plein développement.

PRESENTATION DU MATERIEL :



Equipement...

Il est fortement conseillé de posséder un bout de remorquage muni d'un mousqueton, une écope ou une pompe. La FFCK préconise aussi la présence de lignes de vie de chaque côté du pont (avant/arrière) permettant les manoeuvres de récupération/sauvetage en haute mer par une autre embarcation. Un kayak de mer est souvent équipé d'une boussole et systématiquement de cloisons étanches avec trappes pour l'embarquement du matériel.

Que faire pour présenter mon kayak en vue de l'homologation ?

Identification :

1. Le bateau est une construction récente et est muni d'une **étiquette d'un constructeur**, portant :
 - l'année de construction,
 - un numéro de série,
 - un numéro d'embarcation.
2. Le bateau est une construction amateur ou professionnelle non identifiée. Le propriétaire doit se procurer une **étiquette d'identification auprès de la FFCK** par l'intermédiaire du comité régional. Cette étiquette remplacera l'étiquette officielle du constructeur.

Certificat de propriété :

1. Le propriétaire est en possession d'une **facture ou d'un acte de vente** à joindre au dossier d'homologation.
2. Le propriétaire n'est pas en possession de document officiel et remplira une **attestation de propriété** sur l'honneur reprenant l'ensemble des informations disponible sur l'étiquette d'identification.

Etat Général de l'embarcation :

1. L'embarcation doit présenter un **bon état général**
2. Si une réparation a été effectuée, la solidité, étanchéité ou intégration sera vérifiée lors de la visite

Les tests réalisés lors de la visite :

Les tests sont réalisés bateau plein d'eau caissons étanches y compris avec autant de fois 15Kg de fer que de personnes embarquées.

1. **Le test de stabilité** : avec une gîte de 45°, l'embarcation doit revenir à plat, quille vers la bas.
2. **Le test de flottabilité** : la partie la plus basse de l'hiloire doit sortir de l'eau dans le cas d'un kayak ponté.

L'utilisation de moussage :

1. Le moussage peut être présent sous différentes formes : **pains de mousse**, construction **sandwich** ... (l'utilisation d'un outil étant nécessaire pour l'enlèvement)
2. Les mousses doivent **résister à l'infiltration de l'eau** (cellules fermées) et **à l'arrachage** ou être protégées dans des compartiments.
3. D'autres moyens technologiques peuvent être utilisés

L'efficacité, la fiabilité et la durabilité des dispositifs de flottaison est contrôlée lors de la visite.

Matériel d'armement :

1. **Bout d'amarrage** muni d'un mousqueton et d'une longueur égale à la longueur de l'embarcation
 2. **Pales** ou pelles ou palettes ≥ 2
 3. **Ecope** reliée par un bout au navire ou une pompe d'assèchement, sauf si cockpit autovideur.
 4. **Taquet** permettant le remorquage ou tout autre dispositif équivalent
- La FFCK préconise également la présence de **lignes de vie** de chaque côté du pont (avant/arrière).

REGLES DE SECURITE :

Attention cependant, la sécurité en mer pose des problèmes particuliers, il vaut mieux pour une première sortie être encadré par un professionnel, et ne pas vouloir traverser l'Atlantique tout de suite ! Vous êtes invité à consulter le Guide de Sécurité en Kayak de mer, édité par la Fédération Québécoise de canot et de kayak.

Encadrement du kayak

Arrêté du 4 mai 1995 relatif aux garanties de technique et de sécurité dans les établissements organisant la pratique ou l'enseignement de la nage en eau vive, du canoë, du kayak, du raft ainsi que de la navigation à l'aide

de toute autre embarcation propulsée à la pagaie.

Ministère de la Jeunesse et des Sports

JO du 12 mai 1995

LA PRATIQUE EN MER

Art.20 - Dans chaque établissement , en un lieu visible de tous, un tableau affiche les règlements en vigueur concernant la navigation maritime pratiquée, ainsi qu'un carte de l'espace couramment utilisé mentionnant :

Les zones interdites ou dangereuses ;

Les limites autorisées de navigation et le plan de balisage ;

Les données météorologiques du moment.

.....

Art.23 - Le nombre de pratiquants pour un cadre est déterminé en fonction du niveau des pratiquants, de la compétence de l'encadrement, des conditions du milieu et des caractéristiques de l'activité.

Dans un périmètre abrité et délimité, le nombre maximal de pratiquants peut atteindre 16 par cadre.

Ce nombre est réduit dans tous les autres cas.

De plus, par vent de force supérieur à 3 Beaufort ou par mer agitée, une réduction importante des effectifs et une organisation spécifique visant à faire participer les pratiquants à la sécurité doivent être mises en place.

Art.27 - Les pratiquants sont équipés :1° d'un gilet de sécurité

2° de chaussures fermées

3° de vêtements de protection adaptés aux conditions de pratique du moment.

Lorsque les conditions de pratique le permettent, la personne qui encadre la séance peut rendre la port de ces équipements facultatif.

Quelles que soient les circonstances , sauf pour certains engins de plage qui ne le permettent pas, le gilet de sécurité est disponible à bord.

....

Art.28 - Lorsque l' activité est encadrée, le cadre est équipé comme les pratiquants.Il a en permanence à sa disposition un bout de remorquage et, lorsque les conditions d'isolement l'exigent, une trousse de secours et une pagaie de rechange.

Jusqu'où peut-on aller en kayak de mer ?

- Jusqu'au **300 mètres** d'un rivage accessible, toute embarcation est autorisée.
- Dans la **zone de 1 mile** (1852 mètres), une dérogation valable jusqu'en 2005 existe pour la majorité des kayaks de mer.

Avec l'homologation du kayak en 6ème catégorie, il est maintenant possible de naviguer en mer **jusqu'à 2 miles** d'un abri si votre embarcation possède sa carte d'homologation. En savoir plus :

- arrêté ministériel concernant l'homologation du kayak de mer en 6ème catégorie daté du 28 juin 2000

Sur dérogation, il reste possible de naviguer au-delà, renseignez-vous auprès des clubs de votre région ou en contactant le quartier des affaires maritimes de votre région de pratique.

L'échelle Beaufort :

Elle donne une correspondance entre l'état de la mer et la force du vent mais il n'y a pas forcément toujours concordance entre les deux.

Divers facteurs vont influencer sur l'état de la mer: la forme de la côte, le relief sous-marin, la météo des jours précédents, la météo au large et les courants marins. Si on peut dire que la navigation en kayak mer devient technique à partir de force 3 et très difficile à partir de 6, il se peut qu'un kayakiste moyen se retrouve en difficulté même en l'absence de vent suivant l'endroit, l'heure et tous les éléments cités plus haut.

Il importe donc de se renseigner localement auprès des capitaineries des ports, des pêcheurs ou des clubs de canoë-kayak locaux. Avoir une bonne connaissance de la lecture des cartes marines, des marées et de la météo permet aussi de se faire une idée

VENT			ETAT DE LA MER
force Beaufort	Terme descriptif	Vitesse moyenne (n ^{1/2} uds)	Terme descriptif
0	calme	inf. à 1	
1	très légère brise	1-3	calme (sans rides)
2	légère brise	4-6	calme (ridée)
3	petite brise	7-10	Belle (vaguelettes)
4	jolie brise	11-16	peu agitée
5	bonne brise	17-21	agitée
6	vent frais	22-27	forte
7	grand vent frais	28-33	très forte
8	coup de vent	34-40	grosse
9	fort coup de vent	41-47	très grosse
10	tempête	48-55	énorm
11	violente tempête	56-63	
12	ouragan	sup. à 64	

Echelle de Beaufort : 1 n^{1/2}ud = 1 mile/heure, 1 mile = 1852 mètres

LES DIFFERENTES ETAPES D'APPRENTISSAGE :

Les difficultés du débutant pour choisir des trajectoires et évaluer les réactions du bateau :

- le débutant dans ses premiers instants de navigation est surtout centré sur des problèmes de conservation de l'équilibre et de manipulation de pagaie, puis très vite les problèmes se posent quant à la direction du bateau.
- il ne perçoit pas l'environnement immédiat et lointain car son regard est fixé soit sur l'avant du bateau, soit sur les pales de la pagaie.
- il valorise la navigation directe en recherchant l'alignement de la pointe du bateau avec le but à atteindre.

- il utilise les actions de pagaie disponibles rapidement dans son répertoire habituel : propulsion ou dénage sont les deux seules actions utilisées.
- il réajuste a posteriori et en retard ses trajectoires. Il constate visuellement les réactions du bateau quand le changement de direction est important (90°).
- il a rapidement une utilisation juste du principe d'action-réaction de la pagaie : « quand je pagaie à droite, je tourne à gauche ». Plus délicat en marche arrière.

Les difficultés du débutant pour être efficace avec sa pagaie et son bateau :

- il ne peut résoudre qu'un problème à la fois et juxtapose les actions visant soit à la rééquilibration, soit à la propulsion, soit à la direction.
- dans les bateaux d'initiation (K1 ou C2), la plus grande difficulté est la conduite du bateau et le contrôle du dérapage de l'arrière du bateau.
- il a du mal à contrôler les incidences de sa pagaie notamment à gauche en kayak. C'est pour cela qu'un débutant tourne toujours à gauche.
- son action est souvent limitée à une mobilisation des bras ; la ligne des épaules reste face à l'avant et ne se tourne jamais. C'est pour cela que le débutant est incapable de tirer l'arrière d'un bateau (appel arrière) pour arrêter un dérapage.
- le kayakiste débutant est « figé » sur le bateau, jambes tendues, sans action des membres inférieurs.
- les débutants les plus forts et les plus toniques verticalisent leur pagaie, ce qui entraîne des problèmes de direction et d'équilibre. Ils veulent utiliser leur énergie avant d'être précis.
- dans les bateaux collectifs (C2), le débutant agit de façon égocentrique. Il a du mal à suivre un but commun et un rythme collectif.

Les difficultés du débutant pour s'engager en sécurité :

- le débutant compte beaucoup sur le cadre pour l'aider en cas de problème.
- il écoute et respecte les consignes de sécurité imposées par l'animateur, mais n'a pas forcément connaissance et conscience des dangers et des risques objectifs de l'activité.
- il est sensible aux éléments affectivement chargés de sens pour lui, il a des représentations souvent fausses et des angoisses : peur de la profondeur de l'eau, peur de rester coincé dans le bateau...
- il ne règle pas son matériel et l'utilise sans l'ajuster.
- en cas de dessalage, il réagit spontanément de façon à s'extraire le plus vite possible.

ETAPE 1 : Découverte de l'activité : évoluer sur un support flottant

Milieu et matériel de navigation	Plan d'eau calme, abrité, délimité, kayak ou C2, avec ou sans pagaie (palettes de natation, mains...)
Se préparer	S'équipe en fonction des consignes du cadre. Embarque et débarque sans dessaler.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Le bateau conduit le pagayeur. Le but est atteint après de nombreux contours.
Naviguer, être efficace	S'installe correctement dans le bateau. Se fait porter par l'eau avec plaisir.
Assumer sa sécurité et celle des autres	En cas de dessalage, sort du bateau et récupère son matériel. La sécurité du groupe est assurée par le cadre.

ETAPE 2 : phase d'initiation : propulser et conduire son embarcation sur un trajet peu complexe

Milieu et matériel de navigation	Littoral mer calme, espace abrité.
Se préparer	Sait mettre son équipement correctement. Règle et vérifie son matériel.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Valorise la précision pour réaliser son parcours. Va doucement.
Naviguer, être efficace	Suit et garde un cap : va droit en utilisant des corrections de trajectoire. Déplace le bateau en avant, en arrière, tourne, freine. Utilise des actions de pagaie sur l'arrière du bateau pour le redresser ou tourner. Est bien calé et tonique dans le bateau.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Utilise les premières techniques de sécurité lors d'un dessalage : sort sans panique, récupère et nage avec son matériel, vide son bateau

ETAPE 3 : phase « débrouillé » : conduire son embarcation en gérant sa vitesse sur des trajets plus complexes.

Milieu et matériel de navigation	Navigation le long du littoral par mer peu agitée et vent force 2 Bf
Se préparer	Choisit son matériel. Règle et vérifie celui-ci.
Choisir sa trajectoire	Navigue avec précision à des allures différentes. Garde un cap ou un alignement. Gère son énergie sur des parcours longs.
Naviguer, être efficace	Sait surfer une vague et contrôler sa gîte en travers d'un rouleau. Sait utiliser le relief de la mer pour diriger son bateau. Différencie les actions de pagaie pour aller vite, pour tourner, pour s'équilibrer. Réalise des actions combinées simples sur un même appui.
Assumer sa sécurité et autres	Utilise les premières techniques de réchappe : se rééquilibre par des appuis, réembarque en eau profonde

ETAPE 4 : phase « confirmé » : navigue avec anticipation et efficacité

Milieu et matériel de navigation	Navigation le long du littoral par mer agitée et vent force 4 Bf
Se préparer	Choisit le matériel adapté à sa morphologie et au type de navigation envisagé. Sait charger son bateau. Vérifie et entretient son matériel et le matériel collectif.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Utilise une carte marine pour se repérer et s'orienter. Intègre les effets des marées ou des systèmes de vents dominants dans la navigation.
Naviguer, être efficace	Exploite les vagues au surf de façon rationnelle. Ajuste sa propulsion au relief de la mer. Contrôle et garde un cap à toutes allures.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Sait esquimauter en zone abritée. Sait mettre en ½uvre une récupération en eaux profondes de deux bateaux.

ETAPE 5 : phase « vers l'expert »

Milieu et matériel de navigation	Vent de 5/6 Bf, mer agitée.
Se préparer	Choisit le matériel adapté à sa morphologie et au type de navigation envisagé. Vérifie et entretient son matériel et le matériel collectif. Se prépare psychologiquement à sa navigation.
Choisir sa trajectoire et gérer son parcours	Elabore des plans de route prenant en compte vent et marées. Maîtrise l'utilisation de la boussole et du compas, connaît les moyens d'information météo et de communication en mer.
Naviguer, être efficace	Sent et entretient la glisse du bateau. Recherche l'amplitude, la continuité et l'efficacité des actions. Utilise tous les facteurs de l'efficacité des appuis. Gère son effort dans le vent et les vagues.
Assumer sa sécurité et celle des autres	Assure sa sécurité et celles des autres. Met en ½uvre et assure une récupération collective en eau profonde

ANALYSE TECHNIQUE DE QUELQUES SITUATIONS :

Comment aller droit ?

Comportements caractéristiques du débutants :

- le débutant éprouve des difficultés à se rendre d'un point à un autre.
- la trajectoire est constituée d'une succession de boucles et de détours.
- les corrections apportées ne sont pas toujours adaptées.
- l'énergie dépensée est énorme par rapport au rendement obtenu.

Les problèmes à résoudre :

- l'équilibre : les problèmes d'équilibre sont généralement secondaires dans un bateau adapté. Le pagayeur accepte l'instabilité relative du bateau. Les actions de pagaie utilisées visent cependant à ne pas rompre cet

équilibre encore précaire.

- la propulsion : pour aller droit, le pagayeur doit avoir résolu les problèmes de manipulation de la pagaie croisée. Il doit progressivement différencier les actions de pagaie qui provoquent une réaction essentiellement propulsive ou directionnelle. Cette différenciation peut facilement être abordée dans la pratique débutante en canoë biplace. Dans ce cas les fonctions sont réparties entre les équipiers : l'équipier avant propulse, l'équipier arrière dirige.

Dans tout les cas, on conseille de :

* vérifier la prise de mains sur la pagaie (équilibre des mains de chaque côté des pales, angulation de la pale par rapport à la main fixe en kayak).

* ne pas donner trop de vitesse au bateau (augmentation du risque de dérapages et par conséquent de dessalage) et proposer de pagayer doucement sur l'avant en kayak.

- la direction :

aller droit passe par plusieurs stades allant d'un déplacement par corrections successives de la trajectoire à l'intégration de la conduite du bateau dans la propulsion.

On peut donc conseiller de :

* corriger la trajectoire par écart du côté opposé au sens de rotation (si je tourne à gauche, je fais gouvernail à droite) ou en faisant un circulaire du côté où le bateau tourne (évite de perdre de la vitesse). Ce type de correction est plus intéressant à valoriser chez le débutant que le freinage.

* maîtriser les dérapages par des appels de l'arrière du côté de la rotation du bateau (si mon bateau tourne à gauche, je tiens l'arrière du côté gauche)

les repères à donner :

Très souvent le débutant est centré sur son action. Il pagaie pour pagayer et il ne sait pas forcément où il va. Il est donc important de l'aider à agir dans un projet de déplacement, en lui proposant des caps précis, en aménageant le milieu afin qu'il trouve des repères en nombre suffisant pour contrôler efficacement ses trajectoires.

Le débutant doit passer d'un contrôle visuel de ses actions de pagaie, à un contrôle visuel de sa trajectoire et un contrôle kinesthésique de ce qu'il fait.

Pour débiter, des situations demandant un contrôle visuel du placement des pales dans l'eau sont intéressantes. Par la suite, des situations les yeux fermés enrichissent les sensations.

Comment tourner sur place ?

L'action de pagaie la plus adaptée à ces situations est souvent la propulsion circulaire, combinée éventuellement à une rétropropulsion circulaire, à un freinage ou un appel côté opposé.

Comportements caractéristiques du débutants :

- le déclenchement de l'action est tardif : le débutant réagit trop tard.
 - la rotation n'est pas efficace : on peut souvent observer un manque d'amplitude car l'appuie de la pagaie se situe uniquement dans l'espace avant du pagayeur. La pale peut aussi être mal placée dans la phase arrière : elle regarde souvent le ciel et n'est pas orientée vers la coque.
 - les épaules restent orientées vers l'avant et n'accompagnent pas le mouvement.
 - les jambes sont peu actives dans la transmission de l'appui.
- le bateau peut être déséquilibré par l'eau qui monte sur le pont.
- le pagayeur a du mal à relancer son bateau à la suite de la rotation et le bateau perd toute sa vitesse.

Les problèmes à résoudre :

- l'équilibre : suivant l'amplitude qui sera donné à l'action =, l'équilibre de l'embarcation a de grandes chances d'être perturbée. Une rotation importante provoque un dérapage de l'arrière. L'eau a tendance à monter sur le pont arrière du bateau et à déséquilibrer le pagayeur. Cette situation amène à prendre conscience des problèmes de gîte (je penche à l'intérieur du virage pour ne pas tomber à l'eau et aussi pour ne pas gêner le dérapage du bateau). Cela présente une difficulté de dissociation pour le débutant qui doit gîter du côté opposé à l'action de sa pagaie.

- la propulsion circulaire : dans la progression générale du débutant, la propulsion circulaire est souvent l'un des premiers gestes réalisés qui combinent plusieurs effets : propulser le bateau, provoquer un dérapage important, s'appuyer sur l'eau (donc s'équilibrer).

Pour être pleinement efficace, la pale doit au départ être verticale et immergée devant le centre de rotation du bateau, en incidence extérieure. L'appui est utilisé pour écarter l'avant du bateau puis surtout pour tirer l'arrière vers la pale.

C'est le bateau qui tourne par rapport à l'ensemble pagaie/axe des épaules grâce à l'action combinée des jambes et du tronc (vissage, dévissage).

La ligne des épaules reste parallèle au manche de la pagaie, les bras restent pratiquement tendus (je tourne les épaules en gardant les bras tendus).

Le débutant éprouve souvent des difficultés à conserver la verticalité de la pale dans la partie arrière de la propulsion circulaire : il a tendance à remettre la pagaie à plat (freine le bateau).

les repères à donner :

Comme pour toutes les actions, l'orientation du regard est particulièrement intéressante à observer. Des consignes

particulières sur le rôle de la vision peuvent être données pour aider la débutant. On peut ainsi lui demander de suivre d'abord le sens de l'action qu'il privilégie : celle de la pale. Il peut ainsi contrôler la bonne incidence de sa pale sur l'arrière du bateau. Le regard est progressivement décentré vers la pointe du bateau puis vers le but à atteindre. Le geste de la propulsion circulaire est alors automatisé.

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

« La foire aux flotteurs »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'utiliser ses membres supérieurs à des fins de propulsion - Etre capable de passer d'un support à un autre 	<p>Dans un périmètre délimité, mettre à disposition différents types de flotteurs (K1, K2, C1, C2, planches, chambres à air...) et différents types de moyens de propulsion (pagaies, planche de natation...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essayer tous les flotteurs. - Essayer de se déplacer à l'aide de différents moyens. - Changer de flotteurs sans revenir au bord. 	<p>CR : tous les flotteurs et les moyens de propulsion ont-ils été essayés ?</p>	<p>Partir dans l'eau et essayer de monter dans les embarcations sans déssaler (par l'arrière)</p>

« Faire des vagues »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'explorer la stabilité du bateau. - Etre capable de faire osciller latéralement le bateau en dissociant le tronc et le bassin. 	<p>Bras en l'air, faire des vagues en faisant bouger son bateau avec les fesses, de plus en plus fort.</p> <p>Bien caler ses genoux contre le bateau.</p>	<p>CR : y a t-il beaucoup de vagues ?</p> <p>CREAL : travail avec le bassin ou par inclinaison à droite et à gauche du tronc.</p>	<p>Individuellement ou collectivement ; avec ou sans pagaie ; yeux fermés ; faire tourner la pagaie au dessus de la tête</p>

« Changer de bateau »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de coopérer à 2 pour changer de bateau. - Etre capable de passer d'une embarcation à l'autre par un transfert de poids. 	<p>Par 2, mettre les kayaks côte à côte et changer de bateau, en s'aidant des pagaies s'il le faut.</p>	<p>CR : rapidité, équilibre, déssalage.</p> <p>CREAL : le bateau est-il stable ? Mon équipier est-il coopératif ?</p>	<p>En C1, C2 ou C4 ; contrainte de passer par la position debout ; bateaux tête bêche...</p>

« La bouée »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'explorer la stabilité du bateau. - Etre capable d'utiliser le bateau comme bouée pour assurer sa sécurité. 	<p>Dans un périmètre délimité, les élèves sont dans l'eau et doivent aller jusqu'à une bouée et revenir en étant assis à l'arrière du bateau et en se propulsant avec les mains.</p>	<p>CR : va à la bouée le plus rapidement possible. CREAL : stabilité du bateau.</p>	<p>Intégrer l'exercice après un dessalage et avec récupération de la pagaie</p>

« Pêcheur de perles »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de sortir du bateau sans panique et de rester sous l'eau après un dessalage 	<p>Le kayakiste dessalé, sort du bateau et va respirer en allant mettre la tête dans l'hiloire. Puis il réalise une tâche sous-marine précise avant de refaire surface.</p> <p>(significatif d'un niveau de natation et non de kayak : à faire très tôt)</p>	<p>CR : réussite ou échec (ramène ou pas des objets) CREAL : aisance aquatique ; ouvre les yeux sous l'eau...</p>	<p>Avec masque de plongée ; avec jupette ; retourner le bateau ; varier les tâches avant de sortir de l'eau...</p>

« La pagaie perdue »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'explorer la stabilité du bateau. - Etre capable de régler les mouvements du tronc en fonction de l'équilibre du bateau. 	<p>Faire passer la pagaie sous le bateau et la faire ressortir de l'autre côté.</p>	<p>CR : ne pas la perdre. CREAL : coup de gîte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relais par équipes - la lancer devant et aller la chercher...

« La ballade »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de parcourir des distances significatives. - Etre capable de doser l'intensité de ses actions. 	<p>Le groupe doit s'organiser au niveau matériel, du temps et de la sécurité pour réaliser ce parcours. Rester grouper et s'attendre. Il est intéressant pour le professeur de se mettre au milieu du groupe pour pouvoir intervenir le plus vite possible en cas de problème.</p>	<p>CR : atteindre l'objectif en évitant la fatigue. CREAL : trajectoires, unité du groupe...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilité de travailler avec une carte. - Donner une allure de randonnée

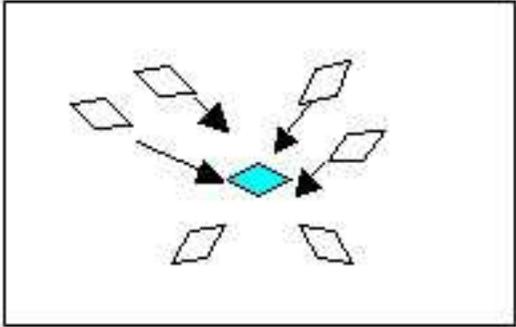
« Le compte tours »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
- Etre capable de réaliser des actions pour faire tourner le bateau en recherchant la plus grande efficacité.	Faire le plus de tours possible en moins de 30 ''	CR : nb de tours CREAL : Circulaire, bras inférieur tendu ; aller chercher loin devant et tirer sur l'arrière ;	- avant ou arrière - pagaie simple ou double... - idem mais par 2 en essayant de rattraper l'autre

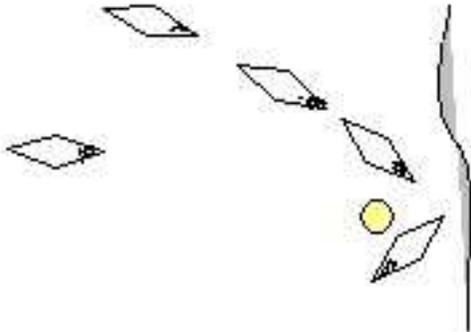
« Le porte-bagage »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
- Etre capable d'utiliser sa pagaie pour s'équilibrer - Etre capable de remorquer quelqu'un	Transporter un camarade qui s'assoit sur l'arrière du kayak Remarque : en eaux vives, en traversée de courant, cette situation peut être utile pour la sécurité	CR : atteindre la rive CREAL : bateau stable	- sous forme de relais

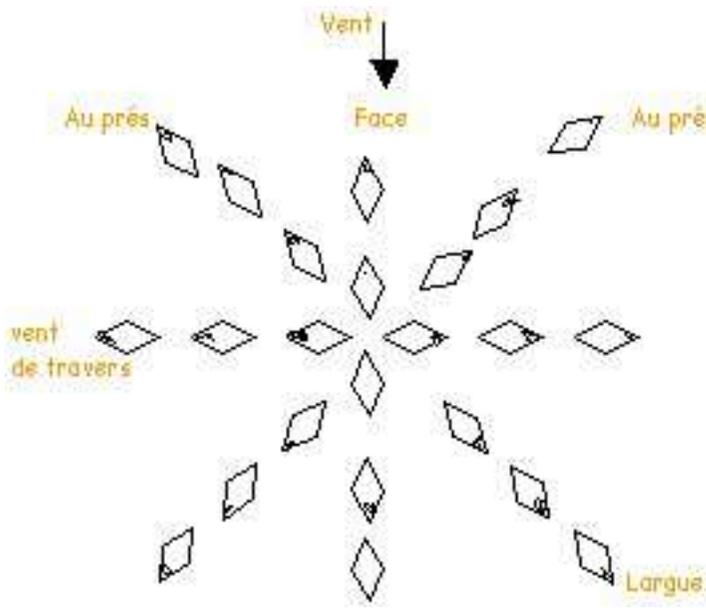
« L'aimant »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<ul style="list-style-type: none">- Etre capable de d'utiliser différentes actions de correction dans le but d'atteindre un objectif.- Etre capable de se déplacer rapidement et précisément dans un espace restreint.	<p>Se déplacer en dispersion sur le terrain. Un élève est désigné aimant et au signal les autres doivent l'encercler sans se tamponner. L'aimant doit essayer de s'en sortir.</p> 	<p>CR : encercler l'aimant CREAL : trajectoires, feintes...</p>	<p>Remarque : il est intéressant quand le professeur veut donner des consignes que tous les élèves se regroupent autour de lui en se tenant</p>

« Eviter la berge »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable d'effectuer un virage serré par un accrochage efficace de la pagaie intérieure au virage (appel)</p>	<p>Une bouée située à environ 1 mètre de la berge matérialise le centre d'une courbe à réaliser. Prendre de la vitesse et tourner entre la berge et la bouée, sans toucher la berge.</p> 	<p>CR : l'arrière du bateau a-t-il touché la berge ? CREAL : conservation de la vitesse ; dérapage du bateau ; verticalité de la pagaie.</p>	<p>Sens de la rotation ; variation de l'angle d'approche ; vitesse d'approche...</p>

« Lutter contre le vent »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable de composer des déplacements divers sur un plan d'eau venté.</p>	<p>Matérialiser des déplacements divers orientés différemment par rapport au vent, et conserver la trajectoire demandée.</p>  <p>Les parcours seront réalisés en bateaux directeurs.</p>	<p>CR : déviations par rapport à la trajectoire prévue et au moment des risées. CREAL : prédominances des actions propulsives ou de conduite ou d'équilibre.</p>	<p>Parcours chronométré, en ligne droite ou en courbe ou en triangle.</p>

EVALUATION : le déplacement en Feston.

Cette évaluation est souvent utilisée en évaluation diagnostique.

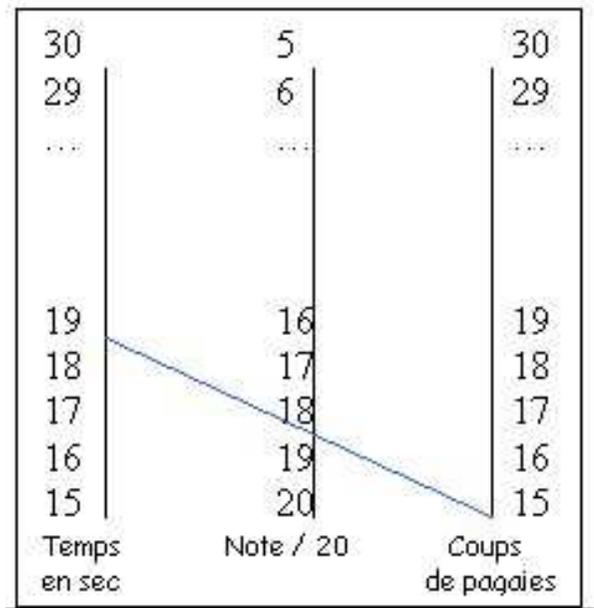
***But* : slalomer entre une ligne de bouées.**

***Dispositif* : 6 bouées espacées de 8 m.**

***Critères de réussite* :**

- aller vite (parcours chronométré).
- donner le moins grand nombre possible de coups de pagaies.

***Evaluation* : nous mesurons l'efficacité de la propulsion en mettant en relation le temps mis pour effectuer le parcours et le nombre de coups de pagaie**



EVALUATION KAYAK, Baccalauréat 2004, Académie de la Martinique :

COMPETENCES ATTENDUES

Niveau 1 :

Piloter son embarcation en maintenant une allure élevée pour réaliser la meilleure performance, la prise de risque

PRINCIPES D'ELABORATION de l'EPREUVE

1 épreuve chronométrée enchaînant un parcours technique (slalom + esquimautage) et un parcours de 600m (un aller-retour d'un circuit de 300m). **(1)** Pénalité de 5 secondes à chaque touche d'une porte avec une partie du kayak. Le non-respect du sens de franchissement ou le non-franchissement d'une porte équivaut à une pénalité de 30 secondes. Les temps de passage sont relevés à 300m et à 600m. Ordre des épreuves : slalom / 600m / esquimautage.

est limitée à la recherche d'une trajectoire tendue, l'investissement énergétique est important.
Niveau 2 :
 Piloter son embarcation en maintenant une allure élevée pour réaliser la meilleure performance, la vitesse d'exécution est privilégiée, la prise de risque est optimale et l'investissement énergétique est maximal.

Avant l'épreuve, l'élève remplit une fiche indiquant les temps visés pour chaque 300m (projet annoncé).
(2)

POINTS à AFFECTER	ELEMENTS à EVALUER	NIVEAU 1 non atteint			DEGRE d'ACQUISITION du NIVEAU 1			DEGRE d'ACQUISITION du NIVEAU 2	Régularité aléatoire Trajectoires larges, kayak	Régularité uniquement sur des portions de parcours	Régularité sur toutes les parties du parcours
		Note/2	Note/1	Gar	Note/2	Note/12	Gar	Maîtrise de la conduite du kayak :			
12/20	Performance	0 8	2 4,8	1	0 14	8,4	10				

pts	chronométrée (parcours technique + 600m)	6	3,6	16'30	12'18	7,2	12' régulé	perpendiculaire à la porte. Pagayage du même côté, propulsion circulaire (P) de 0 à 1,5 points	identiques Trajectoires serrées, kayak oblique à la porte. Ecarts de l'arrière et de l'avant (E) de 1,5 à 2,5 points	Trajectoires tendues, anticipées perpendiculaire à la porte. Appels d'incidence (A) de 2,5 à 4 points		
		4	2,4	18'10	10'30	6	13'30				15' trajectoires	
		2	1,2	19'30	21'							
		Participation = 1		Refus = 0		Note/20	Note/12				Ga	- techniques de pilotage
				20	12							
		18	10,8			7						
		16	9,6									
4/20 pts												
2/20 pts	Esquimautage (3)	Esquimautage dynamique avec tour complet et appui au fond de 0 à 1 point		Esquimautage avec tour complet et appui large sur l'eau (ex : planche de natation) de 1 à 1,5 points		Esquimautage dynamique central ou latéral avec appui sur l'eau (pagaie simple ou double) de 1,5 à 2 points						
2/20 pts	Conformité du projet annoncé	0 point : non conformité. ens des écarts > 8 secondes		0,5 à 1 point : conformité plus ou moins acceptable. 8 sec > ens des écarts > 4 sec		1,5 à 2 points : conformité quasi totale ens des écarts < 4 sec						

COMMENTAIRES : les fiches d'observation sont tenues par les élèves (rôle de secrétaires) mais les observations et le chronométrage sont effectués par les professeurs évaluateurs. **(1)** : les départs sont échelonnés, le suivant partant dès la fin du parcours technique du précédent. **(2)** les écarts par rapport

au temps réalisés sur chaque 300m sont totalisés. **(3)** le nombre d'essais nécessaires à la réussite peut justifier des écarts de note pour un même niveau de compétence. L'échec = 0. Le refus = 0 + pénalité de 1'30. Des adaptations de barème à hauteur de 10% s'appliquent lors de mauvaises conditions atmosphériques ou de marée

EAU CALME : Le kayak-polo



PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Au carrefour du basket, du water polo et du football américain, le kayak polo offre un cocktail assurément spectaculaire.

Une surface de jeu de 35 m x 20, équipée de 2 buts surélevés de 1,50 m par 1 m, deux équipes de 5 joueurs se disputent un ballon à la main où à l'aide de la pagaie. Le kayak polo comprend des compétitions régionales, nationales (championnats de France divisés en plusieurs divisions) et internationales (championnats d'Europe et du Monde).

En sensations...

Jusque ici tout va bien... Discipline montante, le kayak polo est un véritable sport collectif où les pagayeurs doivent allier compétences techniques, sens tactique et qualités physiologiques. Quand vous débutez, vous avez plutôt

tendance à prier tous les dieux du kayak polo pour ne pas recevoir le ballon. En effet le porteur de celui-ci peut-être poussé à l'eau à tout moment par l'adversaire. C'est l'un des aspects les plus spectaculaires de la discipline qui fait des poloïstes les meilleurs spécialistes de l'esquimautage "express". Et quels athlètes, s'il vous plaît. Les rois de la contre attaque. Quand on connaît le temps moyen nécessaire pour faire un demi-tour à bord d'un kayak, on est impressionné par leur capacité à faire volte-face en une demi seconde. Le kayak polo réunit donc toutes les particularités d'un sport collectif de haut niveau. La France y tient une place d'honneur et n'a pas fini de se faire remarquer.

L'équipement :

Les bateaux de kayak polo sont plus courts pour une plus grande maniabilité. Leur pointes avant sont rembourrées et arrondies pour éviter les blessures à la suite de chocs. L'arrière plat permet de faire demi-tour en très peu de temps.

PRESENTATION DU MATERIEL :

Ballons :

Le ballon est revêtu d'une surface rugueuse. Cela permet une meilleure préhension de la balle lorsqu'elle est mouillée. Conseil : *Pour une durée de vie plus longue de vos ballons, utilisez-les uniquement sur l'eau*

Tailles : Les ballons varient en poids et en circonférences selon les catégories :

- **Taille 4** : Polo féminin et Jeunes
- **Taille 5** : Polo masculin

Il existe différentes marques de ballons.

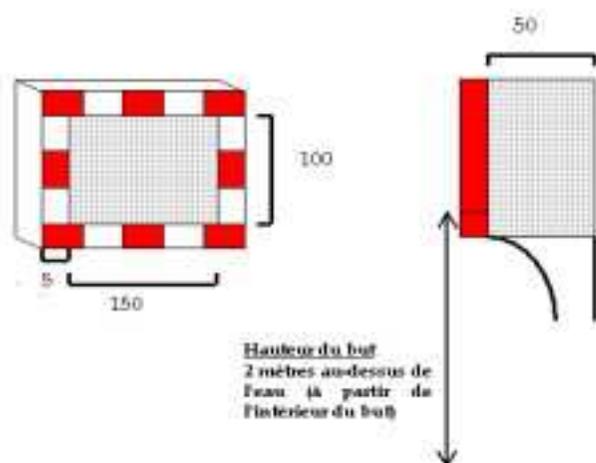
Pour se procurer la liste, vous pouvez demander les brochures, par exemple, auprès des services d'une piscine municipale (même ballon que le Water Polo).

Coût : entre 15 et 40 euros par ballon selon la marque

Grilles de casques : Plusieurs matériaux sont utilisés pour la construction des grilles :

- acier
- fer galvanisé traité
- aluminium ☐Inox☐

Buts



REGLES :

Une rencontre de Kayak-Polo oppose deux équipes de 5 joueurs et 3 remplaçants chacune, l'objectif étant de s'emparer du ballon et de le placer dans le but adverse. Le ballon peut être joué, lancé et poussé avec le corps, la pagaie et le bateau.

Détails des Règles du jeu
(extraits du guide officiel de la FFCK)

1 – LE VAINQUEUR

1.1 : Le vainqueur du match est l'équipe ayant marqué le plus de buts

2 – DURÉE DU MATCH

2.1 : La durée du match est normalement de 2 x 10minutes à moins que des prolongations ne soient nécessaires ou qu'il y ait tir au but, la durée minimum ne peut être inférieure à 2 x 7 minutes.

2.2 : La pause (mi-temps) est normalement de 3minutes, la durée minimum d'une pause est de 1 minute.

2.3 : Les équipes doivent changer de coté après chaque période de jeu.

2.4 : Des arrêts de jeu peuvent être décidés par l'arbitre au cours du match (temps mort).

3 – CHOIX DU TERRAIN

3.1 : L'arbitre ou le contrôleur doit procéder à un tirage au sort avant le début du match et donnera au capitaine de l'équipe avantagée par le sort, le choix du terrain pour la première mi-temps.

4 – DÉBUT DU MATCH

4.1 : Au début de chaque période de match, tous les joueurs devront s'aligner avec leurs kayaks sur leur propre ligne de but.

4.2 : L'arbitre donnera un coup de sifflet pour annoncer le début du match puis il lancera le ballon au centre de l'aire de jeu, ou le ballon sera posé sur un support flottant ou tout autre moyen placé au centre de l'aire du jeu.

4.3 : Un seul joueur par équipe pourra tenter de s'emparer du ballon. Toute infraction entraînera un coup francs (signal 1).

5- MARQUER UN BUT

5.1 Un but est marqué lorsque le ballon passe entièrement au travers de la surface plane qui constitue l'avant du but (signal 3). Lorsqu'un défenseur empêche le ballon d'entrer dans le but, et ce en passant par derrière, le but est accordé.

6 – REMISE EN JEU APRÈS UN BUT

6.1 : Après qu'un but ait été marqué, l'équipe qui a concédé le but remet en jeu depuis le centre de l'aire de jeu.

6.2 : A la remise en jeu, tous les joueurs des deux équipes seront dans leur propre camps.

6.3 : L'arbitre siffle la remise en jeu.

7 – FIN DU JEU

7.1 : Le chronométreur indique la fin de la période de jeu à l'aide d'un signal sonore. Le ballon est arrêté dès le début du signal. L'arbitre utilisera le signal 2, si le signal du chronométreur a besoin d'être confirmé, ou à la suite d'un penalty.

7.2 : Lorsqu'un penalty a été accordé avant le signal de fin de match, le penalty devra être effectué avant que le match ne soit considéré comme terminé.

8 – MATCH NUL

Lorsque les deux équipes sont à égalité à la fin du temps réglementaire et qu'elles doivent être départagées, on peut jouer les prolongations ou/et procéder à un tir au but comme le stipulent les règles de la compétition.

9 – PROLONGATION

9.1 : La prolongation est une période qui dure jusqu'au premier but marqué, dans le limite de 2 fois 3 minutes. Il y aura une minute de pause avant chaque période de prolongation avec changement de coté.

10 – TIRS AUX BUTS (PENALTY)

10.1 : Les cinq joueurs de chaque équipe, présents sur le terrain à la fin du match, prendront part aux tirs au but.. A la fin du temps réglementaire, seul un joueur ayant reçu un carton rouge, ne prendra pas part aux tirs au but et son tir sera déclaré forfait.

10.2 : Les cinq joueurs de chaque équipe prendront part alternativement aux tirs au but. L'arbitre tirera au sort et laissera le choix à l'équipe qui aura gagné le tirage au sort, de tirer la première. Les deux équipes tireront sur le même but. l'arbitre décidera du but à utiliser.

10.3 : Dans le cas ou chaque équipe ayant effectué ses 5 tirs, l'une d'elle a marqué un plus grand nombre de buts, cette dernière a gagné.

10.4 : Dans le cas ou chaque équipe ayant effectué ses cinq tirs, il y a encore match nul, les joueurs de chaque équipe doivent tirer alternativement jusqu'à ce que l'une deux équipes, à nombre de tirs égal, ait marqué plus de buts. S'il y a encore match nul après que les équipes aient terminé une série de tir, l'arbitre peut augmenter la distance à laquelle les tirs doivent être effectués.

11 - JOUEURS & REMPLAÇANTS

11.1 : Un joueur dessalé quittant son kayak ne pourra plus participer au match et devra quitter l'aire de jeu immédiatement avec tout son équipement. Un joueur dessalé souhaitant retourner aussitôt dans le jeu, devra le faire en accord avec les règles d'entrée sur un terrain de jeu (règle 13). Personne ne peut entrer sur l'aire de jeu pour porter assistance à un joueur avec son équipement, et, personne ne doit gêner l'arbitre en aidant un joueur. Une équipe pourra être pénalisée au cours du match, pour une aide extérieure illégale ou pour toute intervention vis-à-vis de l'adversaire qui pourrait constituer une aide extérieure. C'est à l'arbitre de déterminer la gravité de la sanction.

11.2 : Si une équipe A est réduite à deux joueurs le match est immédiatement arrêté, le "jury" décide alors :

- soit de faire rejouer le match,
- soit de garder le score,

ou si la réduction du nombre de joueurs de l'équipe A est due à des cartons rouges ou jaunes, de déclarer vainqueur l'équipe B avec au minimum un but d'avance (des buts supplémentaires sont attribués si nécessaire).

12 - GARDIEN DE BUTS

POSSESSION : Un joueur est en possession du ballon quand il peut atteindre celui-ci avec sa main, le ballon étant dans l'eau et non dans l'air.

12.1 : Le joueur qui se situe le plus près du but, directement en dessous de celui-ci et qui lève sa pagaie pour le défendre est considéré à ce moment là comme le gardien de but. Si le gardien de but ne tient pas sa pagaie levée ou s'il est près du ballon (possession) pour le toucher, il est considéré comme n'importe quel joueur.

12.2 : Lorsqu'un gardien de but qui n'est pas en possession du ballon est déplacé ou déséquilibré par un joueur de l'équipe adverse, on dira que le joueur a commis un eperonnage illégal. Cette infraction donne lieu à une sanction. C'est le signal 11 qui s'applique. Si un attaquant pousse un défenseur contre le gardien, quand aucun n'est pas en possession du ballon, l'attaquant doit être pénalisé.

12.3 : Si un défenseur pousse un attaquant contre le gardien, alors l'attaquant ne doit pas être pénalisé.

13 - ENTRÉE SUR L'AIRES DE JEU, RETOURS ET REMPLACEMENTS

13.1 : il ne peut y avoir plus de cinq joueurs d'une même équipe présents au même moment sur l'aire de jeu. Toute infraction sera sanctionnée et le (ou les) joueur(s) ayant commis une faute seront exclus immédiatement jusqu'à la prochaine interruption de jeu. C'est le signal 8 qui s'applique.

13.2 : Les entrées des joueurs ou leurs sorties pour des remplacements ne peuvent se faire que par leur propre ligne de but. Les remplaçants doivent attendre dans leur aire de remplacement. Les aires de remplacement sont définies par les organisateurs des compétitions. Le kayak doit se trouver entièrement dans l'aire de remplacement. Un joueur qui quitterait l'aire du jeu au titre d'une action inhérente au match, ne sera plus soumis aux règles de remplacements.

13.3 : Le remplacement est autorisé à tout moment.

13.3.1 : En cas de changement de joueur réalisé illégalement, le joueur est pénalisé d'un carton jaune. Si l'arbitre ne peut l'identifier alors c'est le capitaine de l'équipe qui désigne le joueur à sortir deux minutes.

13.3.2 : un joueur dessalé qui n'aurait pas quitté l'aire de jeu par sa propre ligne de but, ne pourrait être remplacé qu'à la prochaine interruption de jeu.

14 – BALLON SORTI DES LIMITES DE L'AIRE DE JEU

14.1 : Lorsqu'une quelconque partie du ballon entre en contact avec la ligne de touche, la ligne de but, leur projection verticale ou tout autre obstacle placé au-dessus de l'eau, l'équipe qui n'a pas été la dernière à toucher le ballon avec un pagaie, un bateau ou le corps d'un de ses joueurs, sera autorisée à tirer comme suit :

14.1.1 : Jet de touche, c'est le signal 5 qui s'applique. Le tireur devra se positionner au point de sortie du ballon. Toute infraction donnera lieu à un jet de touche pour l'autre équipe. Application du signal 5. L'arbitre peut pénaliser un joueur qui délibérément tente d'obtenir une touche, un jet de coin ou une remise en jeu sous le but en sa faveur en lançant le ballon sur l'équipement de l'adversaire.

14.1.2 : Ligne de but :

- Jet de but si un joueur attaquant a été le dernier à toucher le ballon, c'est le signal 6 qui s'applique. La remise en jeu s'effectue de n'importe quel point situé le long de la ligne de but.

- Jet de coin si un défenseur a été le dernier à toucher le ballon. C'est le signal 7 qui s'applique. Le tireur devra se positionner à l'angle de l'aire de jeu.

14.1.3 : Obstacles situés en hauteur : jet de touche effectué du point de la ligne de touche situé le plus près du point de contact. C'est le signal 5 qui s'applique. s'effectue suivant le jet de touche.

- Un ballon qui rebondit du cadre du but (mais non des supports) sur l'aire du jeu est considéré comme restant en jeu.

- La règle des 5 secondes et de la remise en jeu à 1 mètre horizontale s'applique à toutes les remises en jeu. Toute infraction sera sanctionnée.

15 – BALLE D'ARBITRE

15.1 : Si l'arbitre doit arrêter le jeu alors qu'aucune faute n'a été commises (ex : avaries ou indétermination), l'arbitre remettra en jeu avec une balle d'arbitre. C'est le signal 9 qui s'applique.

15.2 : Deux joueurs adversaires se placeront perpendiculairement à la ligne latérale, du côté de leur ligne de but où la situation a eu lieu, à 1m l'un de l'autre. Ils placeront leurs pagaies à l'extérieur de leurs bateaux. Chaque joueur devra se placer du côté le plus près de son propre but.

15.3 : L'arbitre lancera le ballon sur l'eau entre les deux joueurs puis ces derniers devront tenter de se saisir du ballon à la main.

16 – JEU ILLÉGAL

Ce qui suite constitue l'ensemble des pratiques illégales qui, commises lors d'un jeu ou d'une interruption de jeu, donne lieu à des sanctions

16.1.1 : Frapper une personne ou un kayak de l'équipe adverse, ou utiliser sa pagaie contre son adversaire ou le kayak de celui-ci pour se propulser, s'appuyer, ou le gêner.

16.1.2 : jouer ou tenter de jouer le ballon avec la pagaie lorsque le ballon est aux mains d'un adversaire ou que l'adversaire tente de jouer le ballon à la main.

16.1-3 : Placer une pagaie à moins d'une longueur de bras d'un adversaire qui porte le ballon.

16.1.4 : Frapper le ballon avec la pagaie.

INTERPRÉTATION : Frappe du ballon avec la pagaie, est un mouvement de la pagaie qui fait changer délibérément le ballon de direction de plus de 90°, par un bref contact entre le ballon et la pagaie, qui augmente la vitesse du ballon.

16.1-5 : Lancer une pagaie.

16.1.6 : Utiliser sa pagaie de toute autre façon susceptible de mettre un joueur en danger.

16.2 : Eperonnage : Application du signal 11.

L'éperonnage, en kayak, signifie qu'un joueur pousse avec son propre kayak celui d'un adversaire. Ce qui suit constitue l'ensemble des pratiques illégales d'éperonnage.

16.2.1 : Tout eperonnage qui entraînera le contact du kayak attaquant avec le corps du joueur attaqué et/ou la mise en danger de ce dernier.

16.2.2: Tout eperonnage violent sur le côté du kayak, perpendiculairement à celui-ci, et sans retenue.

INTERPRÉTATION : On considère que l'éperonnage est violent si l'angle que forment les deux kayaks est compris entre 80 et 100 degrés.

16.2-3: Éperonner un adversaire qui serait distant de plus de 3 mètres du ballon.

16.2.4: Éperonner un adversaire quand l'éperonnage n'est pas effectué dans le but de se battre pour le ballon.

16.3 : Poussée illégale : Application du signal 11.

La poussée est autorisée quand un joueur de sa main ouverte pousse un adversaire sur l'épaule ou sur le côté.

Ce qui suit constitue l'ensemble des pratiques poussées illégales

1 6.3.1 : Toute poussée effectuée alors que le joueur attaqué n'est pas en possession du ballon.

16.3.2. Toute poussée mettant en danger le joueur attaqué.

163-3: Tout contact physique autre que celui de la main ouverte contre le côté ou l'épaules

INTERPRÉTATION :

16.3.3 : Possession : un joueur est en possession du ballon quand il est en position d'atteindre ce ballon de la main, le ballon étant dans l'eau et non dans l'air.

16.4 : obstruction illégale: Application du signal 10. Il s'agit d'un joueur qui entrave la progression de l'adversaire par le mouvement de son propre kayak.

Ce qui suit constitue l'ensemble des pratiques illégales d'obstruction.

INTERPRÉTATION : dans la zone des 6 m, devant la ligne de but, les défenseurs et les attaquants ont les mêmes droits dans la lutte pour garder leur position. Toutefois cette lutte n'autorise pas le déplacement de l'adversaire de plus de 50 centimètres.

16.4.1 : Faire obstruction (écran) lorsque l'adversaire est distant de plus de 3 m du ballon.

16.4.2 : Faire obstruction lorsque le joueur a le contrôle du ballon mais n'essaie pas de l'avoir alors que l'adversaire désire s'en emparer

INTERPRÉTATION : Contrôle : un joueur contrôle le ballon quand il est à moins de 3 mètres de celui-ci.

16-5 : Accrochage illégal: Application du signal 10

16.5.1 : Un joueur entraînant, directement ou non, les mouvements d'un adversaire en plaçant sa , son bras ou sa pagaie sur le kayak ou saisissant l'adversaire ou son équipement

16.5.2 : Un joueur utilisant comme moyen de propulsion, de soutien ou de déplacement, les divers équipements de l'aire de jeu tels que lignes d'eau, supports de but ou tout autre objet disponible.

16.6 : Règle des 5 secondes. Application du signal 12

16.6.1 : Un joueur en possession du ballon doit le jouer dans les 5 secondes soit en le passant à un autre joueur soit en le lançant à un mètre horizontalement

INTERPRÉTATION : Le ballon doit être lancé à 1 mètre horizontalement au moins de la partie la plus proche du corps qui dépasse le kayak.

16.6.2 : Si un joueur cesse momentanément d'être en possession du ballon, les 5 secondes seront décomptées à partir du moment où le joueur sera à nouveau seul à avoir le ballon.

16.6-3: Un joueur ne doit pas pagayer avec un ballon Posé sur le bateau ou sa jupette

16.7 : Comportement d'anti-jeu : application du signal 19.

16.7.1 : Toute infraction commise par un joueur durant une interruption de jeu.

16.7.2 : Entrave aux tentatives de redressement d'un autre joueur après dessalage-

16.7.3 : Intervention sur l'équipement d'un adversaire.

INTERPRETATION : la pagaie d'un autre joueur hors de sa portée ou empêcher délibérément le joueur de reprendre possession de sa pagaie.

16.7.4. : Utilisation délibérée de différentes tactiques visant à retarder le jeu.

16.7.5: Joueurs manifestant leur désapprobation. En jetant le ballon au loin, en faisant une obstruction délibérément envers le joueur adverse, pour retarder une remise en jeu.

16.7-6 : Représailles

16.7.7 : Langage incorrect ou abusif.

16.7.8 : Autres comportements d'anti-jeu ou comportements préjudiciables au jeu, à la discrétion des arbitres.

17 - AVANTAGE

17.1 : Les arbitres peuvent laisser l'avantage, suivant leur discrétion, si aucun arbitre n'a donné de coup de sifflet.

INTERPRETATION : Avantage : autorisation de poursuivre le jeu lorsque l'équipe qui aurait dû bénéficier d'une remise en jeu est avantagée par la poursuite du jeu. L'arbitre doit signaler la faute en faisant le signal "continuer", signal 15.

SANCTIONS ET COUPS-FRANCS

18 - SANCTIONS

En cas de jeu illégal l'arbitre peut imposer n'importe quelle combinaison des sanctions suivantes, en fonction de la gravité et/ou de la fréquence des fautes commises

18.1 : Avertissement : Un avertissement peut s'additionner à une autre sanction. Application du signal 19. Pour un avertissement, l'arbitre montre un carton vert.

18.2 : Penalty: Application du signal 18.

18.2.1 : Un penalty est un tir au but effectué de la ligne des 6 mètres, sans gardien de but.

18.2.2 : Un penalty sera attribué pour toute faute consistant à gêner illégalement un joueur dans l'aire des 6m alors qu'il tentait de tirer en direction du but

INTERPRETATION : Un penalty peut être attribué pour toute faute grave consistant à gêner illégalement un joueur hors de l'aire des 6 mètres alors qu'il allait marquer un but de façon sûre et certaine (exemple sans aucun joueur entre lui et le but). L'action de tirer commence quand le joueur est en contact avec le ballon, avec sa main ou sa pagaie, et qu'il essaie clairement de tirer au but.

18.3 : Coup franc direct: Application du signal 17.

18.3.1 : Un coup franc direct peut être tiré directement au but

18.3.2 : Un coup franc direct peut être attribué pour une faute consistant à gêner un joueur lorsqu'il tire, ou pour jeu dangereux sauf s'il y a lieu d'appliquer le penalty.

INTERPRETATION : jeu dangereux : tout contact illégal avec un adversaire ou tout contact d'une pagaie avec le ballon se trouvant dans les mains d'un joueur.

18.4 : Coup franc indirect:

18.4.1 : Un coup franc indirect ne peut être un tir direct au but Le jeu reprend dès que le lancé est effectué.

INTERPRETATION : Si un joueur tire directement dans le but et marque alors qu'un coup franc indirect a été accordé, le but n'est pas accepté même si le ballon a touché l'équipement d'un défenseur. L'équipe adverse relance le ballon de sa ligne de but.

18.4.2 : Un coup franc indirect sera attribué pour une faute qui n'aura pas été sanctionnée par un penalty ou un coup franc direct.

18.5 : Expulsion:

L'arbitre peut exclure un joueur au cours d'un match pour des périodes variant en fonction de la gravité et/ou de la fréquence des fautes commises. Application du signal 19. Dans l'ordre croissant de gravité, les pénalités sont les suivantes :

18-5.1 : Joueur exclu pour deux minutes (carton jaune).

18.5.2 : joueur exclu pour le reste du match (carton rouge).

INTERPRETATION : L'arbitre peut demander une décision judiciaire si une plus grande sanction est nécessaire.

18.5.3 : Un joueur expulsé au cours ou pour la durée d'un match ne peut être remplacé.

18.5.4 : Les joueurs expulsés doivent respecter les règles d'entrée lorsque s'achèvent leurs périodes d'exclusion et se conformer aux directives du juge de ligne.

19 - REMISES EN JEU

19.1 : Le joueur effectuant un jet de but, un jet de coin, un jet de touche, un coup-franc direct ou indice devra porter le ballon à bout de bras au-dessus de sa tête, avant de tirer.

INTERPRETATION : En cas de mauvaise remise en jeu, recommencer le jet.

19.1.2 : Il n'est pas autorisé de tirer directement au but. Lors :

- d'une remise en jeu après un but,
- d'une remise en jeu après une sortie de but,
- d'une touche, un corner,
- d'un coup franc direct.

Une remise en jeu après un tir de la ligne de but, touche, corner, sont des lancés indirects.

19.2 : Le ballon n'est pas en jeu tant qu'il n'a pas franchi une distance d'au moins 1 mètre horizontalement

INTERPRETATION : Le ballon doit effectuer un trajet d'au moins un mètre à partir de la partie du corps du joueur (qui dépasse du kayak). Le joueur qui a effectué le lancé peut rejouer le ballon, une fois que celui-ci a franchi la distance de 1 mètre horizontalement.

19.3 : Le joueur doit lancer le ballon dans les 5 secondes suivant l'entrée en possession du ballon, après s'être mis en position. Le décompte des 5 secondes s'arrête dès que le ballon a franchi 1 mètre horizontalement

19.4 : Pour un coup franc direct ou indirect, la remise sera effectuée à l'endroit indiqué par l'arbitre.

INTERPRETATION : L'arbitre peut indiquer soit l'endroit où s'est commise l'infraction, soit l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'infraction, indépendamment de l'avantage donné à l'équipe sanctionnée.

19.5 : Toute infraction sera sanctionnée. C'est le signal 12 qui s'applique.

20 - TIR AU BUT (PENALTY)

INTERPRETATION : Quand un penalty est sifflé par l'arbitre, celui-ci signale un temps mort. Le chronométrateur redémarrera le chronomètre quand l'arbitre sifflera le tir du penalty.

20.1 : Le tireur de but devra positionner son corps au point des 6 mètres.

20.2 : Tous les autres joueurs seront sur l'autre moitié de l'aire de jeu.

20.3 : Le tir devra être effectué au coup de sifflet de l'arbitre. Application de la Règle des 5 secondes.

20.4 : Le jeu reprendra au coup de sifflet

20.5 : Le tireur ne devra pas rejouer le ballon tant que celui-ci n'aura pas touché un autre joueur, ou son équipement ou le cadre du but.

21 - SIGNAUX DE L'ARBITRE

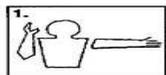
21.1 L'arbitre devra signaler la situation (infraction, sortie du ballon, incité, etc ...) par un coup de sifflet et en faisant le signe approprié (voir ci dessous).

INTERPRETATION : Lorsqu'un coup-franc direct ou indirect est accordé, l'arbitre indique la direction et le type de coup-franc d'une main (ou d'un bras) et le type d'infraction de l'autre si nécessaire, l'arbitre doit désigner l'endroit où le tir sera effectué du bras avec lequel il a désigné la faute.

SIGNAUX D'ARBITRE

SIGNAUX D'ARBITRE

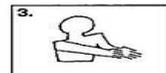
NOTA : Ils seront toujours précédés d'un coup de sifflet



1 - DEBUT
Bras en avant, fléchi vers le haut, paume ouverte faisant face à la tempe, l'autre bras désigne la direction du jeu (ddj).



2 - FIN DE MI-TEMPS
Bras croisés devant la poitrine.



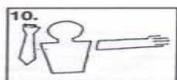
3 - BUT
Bras tendus, paume contre paume - Direction : centre du terrain.



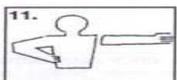
4 - BUT REFUSE
Bras croisés plusieurs fois au niveau de la cuisse. Paumes ouvertes.



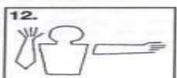
9 - BALLE D'ARBITRE (centre de jeu)
Bras tendus en avant au niveau des épaules, poings serrés, pouce en haut.



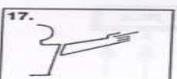
10 - OBSTRUCTION
Tenir un bras en l'air, poing fermé. L'autre bras désigne la direction du jeu.



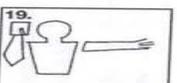
11 - EPERONNAGE ILEGAL
Tenir son poing serré contre la hanche. L'autre bras désigne la direction du jeu.



12 - REGLE DES 5 SECONDES
Lever la main sur le côté et au niveau de la tête, paume devant. Écarter les doigts. L'autre bras désigne la direction du jeu (ddj).



17 - COUP FRANC DIRECT
Bras tendu, l'index pointant le but dans la direction de l'attaque. L'autre bras effectue le signal de la faute (10-11-12 ou 13). Ensuite on désignera l'endroit de la faute si nécessaire.



19 - EXPULSIONS
Carton JAUNE : 2 minutes
Carton ROUGE : reste du jeu
Carton tenu au-dessus de la tête. L'autre bras désigne le joueur.
Si nécessaire, indiquer avec les doigts le numéro du joueur. Lorsqu'il s'agit d'un numéro supérieur à 10, le poing fermé figurera le nombre 10.



5 - JETS DE TOUCHE
Direction : ligne de touche
L'autre bras désigne la direction du jeu.



6 - SORTIE DE BUT
La main ouverte, bras tendu le long de la ligne de but. L'autre bras désigne la direction du jeu.



7 - CORNER
Former un angle au-dessus de sa tête, du bout des doigts. Bras tendus.



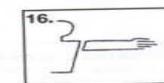
8 - TEMPS MORT
Former un T avec les mains au-dessus de la tête.



13 - USAGE ILEGAL DE PAGAIE
L'avant bras désignant la DDJ doit être frappé à plusieurs reprises par le côté de l'autre main.



15 - AVANTAGE
Paumes devant au niveau des cuisses, les deux bras font des mouvements répétés de va-et-vient.



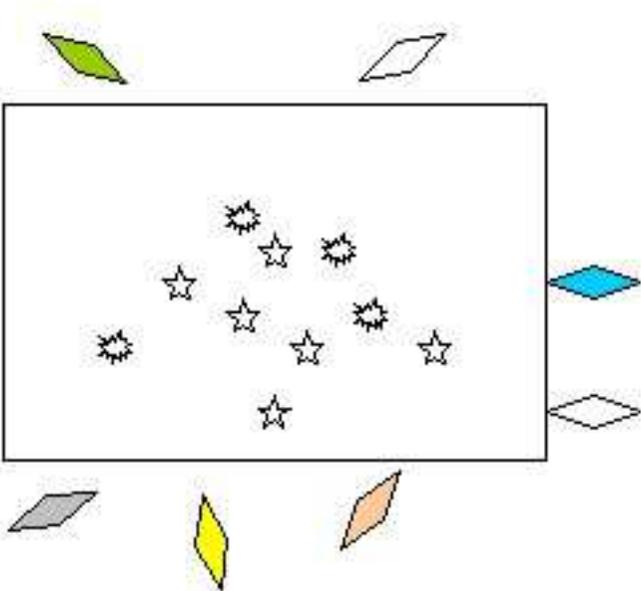
16 - COUP FRANC INDIRECT
Bras tendu, paume ouverte, pointant la direction du jeu parallèlement au côté du terrain. L'autre bras effectue le signal de la faute (10-11-12-13 ou 14) et désigne l'objet de la faute.



18 - PENALTY
Les deux bras tendus, index réunis et pointant en direction du but.

QUELQUES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

« La cueillette »

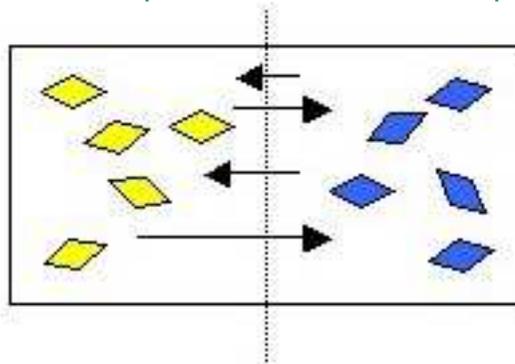
OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable de produire une énergie modérée dans le but de se déplacer et d'explorer l'espace en évitant un obstacle imprévu.</p> <p>- Etre capable d'une perception visuelle non figée vers l'avant.</p>	<p>Au signal, rentrer dans le périmètre et récupérer le plus d'objets possibles. Interdiction de se bousculer et de prendre des objets dans l'hiloire des autres.</p> 	<p>CR : nombre d'objets ramassés.</p> <p>CREAL : nature et efficacité de déplacements.</p> <p>orientation du regard</p>	<p>Avec ou sans pagaie ; individuellement ou en équipe ; sous forme de compétition ; en marche arrière...</p>

« Les balles brûlantes »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
----------	-------------------------	----------	-----------

- Etre capable de produire une énergie modérée dans le but de se déplacer
- Etre capable d'une perception visuelle non figée vers l'avant.
- Etre capable de mobiliser le tronc indépendamment du bassin

2 équipes dans 2 camps distincts, face à face, avec un nombre égal de ballons.
 Au signal, chaque équipe renverra le plus de ballons possibles dans le camp adverse.



CR : nb de ballons renvoyés.
 CREAL : -
 Dissociation tronc/bassin pour attraper envoyer.
 - organisation de l'équipe (espace, rôles...)

Avec ou sans pagaie ;
 espace plus ou moins grand

« La chasse aux bosses »

OBJECTIF

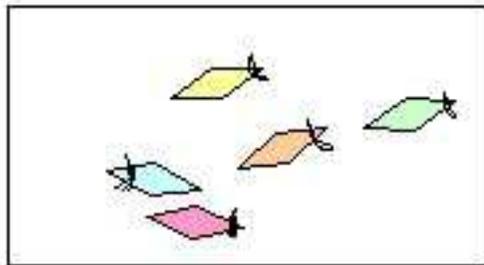
DISPOSITIF et CONSIGNES

CRITERES

VARIABLES

- Etre capable d'utiliser différentes actions de correction pour se diriger vers un objectif, ou éviter un obstacle.

Chaque bateau possède une cordelette passée dans l'anneau de bosse arrière. Attraper les cordelettes des autres sans percuter les bateaux.



CR : nombre de cordelette ramassées ou temps de conservation de sa cordelette.
CREAL : types d'approches, esquives, entraides...

En équipe ; cordelette à l'avant ; espace plus ou moins réduit

« L'épervier »

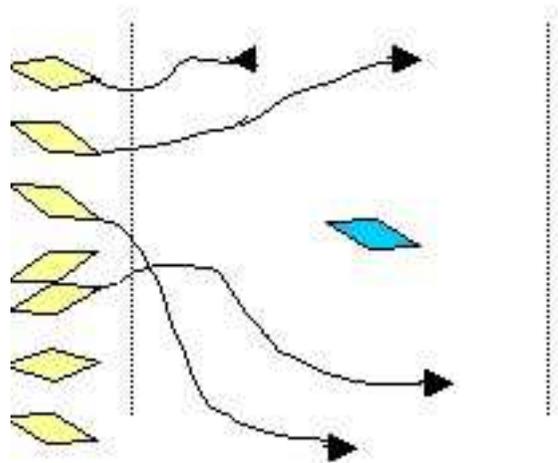
OBJECTIF

DISPOSITIF et CONSIGNES

CRITERES

VARIABLES

- Etre capable d'utiliser différentes actions de correction pour se diriger vers un objectif, ou éviter un obstacle.



L'épervier est au milieu du terrain et au signal les autres doivent traverser sans se faire toucher avec la main. Celui qui est touché devient également épervier.

CREAL : choix de trajectoires, de corrections, vitesse de réaction...

Avec ou sans pagaie ; type d'embarcation ; terrain plus ou moins grand

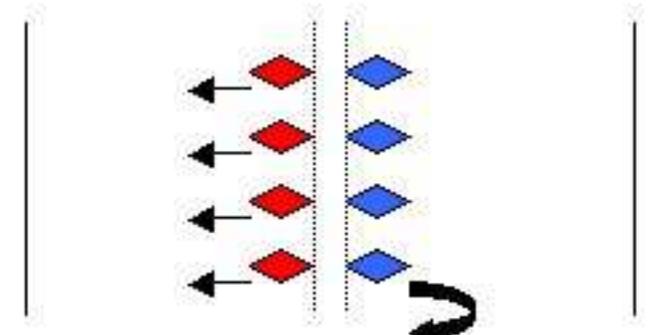
« Rouge ou bleu »

OBJECTIF

DISPOSITIF et CONSIGNES

CRITERES

VARIABLES

<p>Etre capable en utilisant des formes de déplacements divers de se diriger vers un objectif.</p>	<p>2 équipes rouge et bleue. Se mettre par 2, dos à dos et au signal chaque membre de l'équipe appelée doit rattraper l'autre avant la limite</p> 	<p>CR : ai-je rattraper mon adversaire ?</p>
--	--	--

« La balle aux chasseurs »

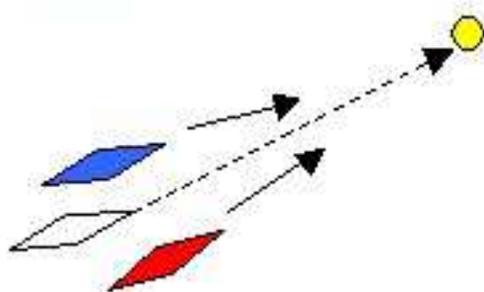
OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>Etre capable en utilisant des formes de déplacements divers de se diriger vers un objectif.</p>	<p>Constituer 2 équipes : une de chasseurs et une de lapins. Les chasseurs doivent toucher les lapins au corps avec la balle et les lapins peuvent détourner la balle avec la pagaie. Un lapin touché sort du jeu.</p>	<p>CR : combien de temps faut-il au chasseur pour me toucher ? CREAL : esquives de balle ; trajectoires ; formes de déplacement ; changement de rythme...</p>	<p>Avec ou sans pagaie ; terrain plus ou moins grand...</p>

« Pour qui la balle »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
----------	-------------------------	----------	-----------

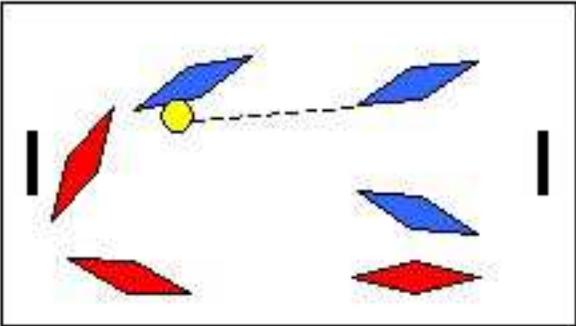
Etre capable de pagayer très rapidement en limitant les dérapages pour aller ramasser une balle.

3 kayakistes dont 1 qui lance une balle et les 2 autres qui s'affrontent pour aller la récupérer.
Le gagnant devient lanceur.



CR : combien de temps faut-il au chasseur pour me toucher ?
CREAL : vitesse de réaction ;
trajectoire ;
efficacité de la propulsion ;
contrôle du dérapage.

Avec ou sans pagaie ;
terrain plus ou moins grand...

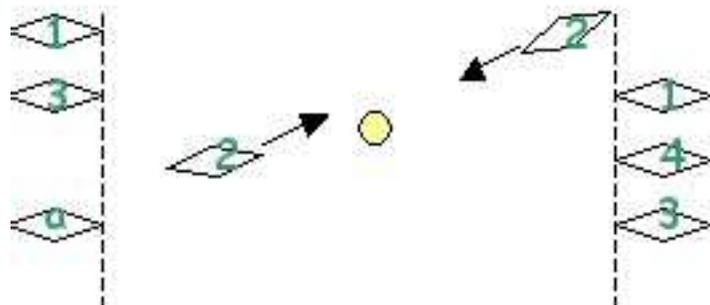
OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
<p>- Etre capable, dans un espace codifié, de coordonner des actions de propulsion conduite dans le but de s'approprier le ballon et de marquer collectivement un but.</p>	<p>Dans une surface d'eau balisée, 2 équipes de 3 K1 s'affrontent selon les règles du kayak-polo (bateaux à pointes arrondies et protégées).</p> 	<p>CR : Nombre de buts marqués CREAL : rapidité et précision du déplacements des kayaks ; choix (passer, lancer, tirer) : variété d'utilisation de la pagaie (arrêter les ballons, freiner, se tirer...</p>	<p>Avec ou sans pagaie ; terrain plus ou moins grand. 4x4 5x5</p>

« Le beret »

OBJECTIF	DISPOSITIF et CONSIGNES	CRITERES	VARIABLES
----------	-------------------------	----------	-----------

- Etre capable de réagir rapidement à un signal extérieur.
- Etre capable de coordonner prise de vitesse et maîtrise du bateau

Constituer 2 équipes de joueurs numérotés, placées face à face et à mi-distance d'un ballon. A l'appel de leur numéro, les 2 concurrents doivent s'emparer du ballon. Contact et poussette interdits



CR : suis je le premier arrivé sur le ballon ?
 CREAL : vitesse de réaction ; vitesse de déplacement ; trajectoire du bateau.

Avec ou sans pagaie ; terrain plus ou moins grand ; en ramenant le ballon ; appeler 2 ou plusieurs numéros

LE CANOE KAYAK A L'U.N.S.S.

Règlement du championnat de France par équipe d'établissement.

Catégories d'âge et de sexe	BG, BF, MG, MF, CG, CF, JG, JF, SG, SF.
Composition d'équipe	Collège : B - M - C, 4 concurrents dont obligatoirement une fille, un C maximum. Lycée : toutes catégories, 4 concurrents.
Jeune officiel	Un jeune officiel en plus par équipe. Niveau 2 minimum.
Formule et règlement	Le championnat comporte : <ul style="list-style-type: none"> • Un championnat de France U.N.S.S. du Combiné : 2 épreuves. ☐ Slalom (Eau Vive) et Vitesse/Relais (Eau Calme). • Un championnat de France U.N.S.S. de Kayak – polo. ☐ Bien qu'étant disputés par des équipes distinctes, ces championnats sont obligatoirement organisés conjointement (temps et lieu).
Modalités de qualifications	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuve qualificative : Championnat d'Académie. • Sont qualifiées d'office par académie, une équipe par championnat et une par catégorie (Collège / Lycée). • Une Association Sportive ne peut être sélectionnée sur les deux championnats, Combiné et Kayak Polo, qu'à la condition de proposer deux équipes constituées d'élèves totalement distincts.
Titres décernés	<ul style="list-style-type: none"> • Championnat de France UNSS de Canoë kayak Combiné : deux épreuves Eau Vive et Eau Calme, en collège et en lycée. • Championnat de France UNSS de Kayak Polo en collège et en lycée. • <i>Les épreuves de slalom (Eau Vive) et de Vitesse/Relais (Eau Calme) collège et Lycée ne débouchent pas sur un titre spécifique</i>

Championnat de France de Kayak Polo :
Identique pour les collèges et les lycées.

Le Kayak Polo est un sport collectif qui oppose deux équipes de quatre joueurs se disputant un ballon. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de buts.

a) Rencontre

- Temps de jeu : 2 mi-temps de 7 mn. En cas de match nul à la fin du temps réglementaire, match au finish, dans la limite de 3 mn. Si égalité après les 3 mn, 4 tirs au but par les 4 joueurs, à partir de la ligne des 6 m. Si l'égalité persiste, faire reculer les tireurs à 8 m, à 10 m etc.

b) Matériel et terrain :

- Bateaux polo polyéthylène de même couleur, insubmersibles avec réserves gonflées. Extrémités arrondies de 10 cm de rayon, avec cale-pieds.
- Gilets homologués de même couleur avec numéro ou maillot sans manche avec numéro. Jupes
- Casques à grille de même couleur. Pagaies ne risquant pas de blesser (pas d'encoche ou de bordure de métal). Les pales ont une épaisseur supérieur à 5 mm.
- Terrain : eau calme sur toute la surface. Profondeur de 90 cm minimum. Longueur de 20 m minimum. Rapport largeur/longueur : 2/3. Buts de 1 m de haut et 1,50 m de large suspendus verticalement à 1,50 m au dessus de l'eau.
- Ballons : water polo taille 3 pour les collèges, taille 4 pour les lycées.

c) Infractions et sanctions :

- Un joueur ne peut pas pousser violemment le kayak d'un adversaire. Il ne peut pas prendre le ballon au-dessous du bateau de l'adversaire s'il met en danger le joueur ou s'il touche son matériel.
- Obstructions : déplacement horizontal d'un mètre du ballon.
- Poussée autorisée à partir des 1/2 finales.
- Sanctions : Un seule changement – expulsion durant 1'30 ou pour la durée de la rencontre.

d) Classements et titres décernés :

- Le classement des équipes est établi à l'issu d'un tournoi ou d'un championnat qui ne comporte aucune élimination directe. Il n'y a pas de tournoi spécifique "élite".
- Titres : Champion de France par équipe de collège et champion de France par équipe de lycée.

Championnat de France du combiné :

2 épreuves :

1. EPREUVE DE SLALOM (EAU VIVE) :

Identique pour les collèges et les lycées.

Réalisée par 2 doublettes.

Deux manches – parcours identique.

a) Equipement :

- Casque, gilet et chaussures obligatoirement. Le bateau doit être rendu insubmersible par des flottabilités.

b) Parcours :

- Courant de classe I à II.
- 15 à 20 portes qui balisent un parcours symétrique, réparties régulièrement, dont 1 (voire 2) portes Bingo facultatives.
- Portes Bingo : elle peut être franchie par un membre de l'équipe, elle rapporte entre 5 et 10 pts. Si elle est franchie par les deux membres de l'équipe, elle rapporte le double. Elle ne donne en aucun cas lieu à des pénalités.

c) Classement du slalom :

- Un classement doublette garçon est réalisé à la place obtenue (ex : 4ème place sur 27 = 4 pts).
- Un classement doublette mixte et fille est réalisé à la place obtenue (ex : 17ème place sur 32 = 17 pts).
- Le classement de l'équipe est réalisé par addition des points obtenus par les deux doublettes (ex : 4 + 17 = 21 pts)
- La place de l'équipe est établie selon l'ordre décroissant des points obtenus par les équipes.
- Lorsqu'une (ou deux) doublette(s) est (sont) non arrivée(s) sur aucune des deux manches, celle(s)- ci est (sont) classée(s) dernière(s). Elle(s) marque(nt) les points du nombre de doublettes au départ de sa (leur) catégorie garçons ou mixte/fille.

2. EPREUVES VITESSE/RELAIS (EAU CALME) :

a) Equipement :

- Bateaux monotypes "LUDOCK" prêtés par le fabricant aux organisateurs.

b) Parcours :

- Eau calme ou légèrement courante.

- Distance de 200 m (4 x 200). Course réalisée en couloirs. Départ tenu si possible.
- Mise en affrontement direct de 4 à 6 joueurs.
- Attribution d'un bonus en distance :

Bonus de 30 m en collège, s'il y a deux filles ou un canoë.

Bonus de 50 m en collège, s'il y a trois ou quatre filles ou trois ou quatre canoës.

Bonus de 30 m en lycée, s'il y a une fille ou un canoë.

Bonus de 50 m en lycée, s'il y a deux ou trois filles ou deux à quatre canoës.

- Tout départ anticipé entraîne la disqualification de l'équipe.

c) Classement vitesse/relais :

- S'effectue à la place.

3. CLASSEMENT DU COMBINE :

- Addition des places obtenues par l'équipe sur chacune des deux épreuves (ordre décroissant).
- En cas d'égalité, les équipes sont départagées en fonction du temps effectué sur le relais de la dernière finale.

Championnat Elite :

Les **pôles espoirs** pouvant constituer une équipe avec des élèves d'un même établissement et les **Sections Sportives Scolaires** seront classés dans la catégorie équipes élite.

Lorsqu'une équipe comporte plus d'un élève inscrit sur **les listes nationales de haut niveau (senior, élite, jeune)**, elle est également classée dans la catégorie **équipes élite**.

Pour être qualifiées au championnat de France, ces équipes devront impérativement être championnes d'académie.

M. LEGRAND Samuel

Professeur agrégé d'EPS, Académie de la Martinique, Février 2004

