

Cycle de 4 séances pour une classe de 4^{ème}

CP2 - Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Activités de l'élève : réalisé - maîtrisé - adapter.

Composantes de l'action motrice : choix des itinéraires - déplacements.

Contraintes : milieu de pleine nature (plus ou moins connu, plus ou moins varié).

Objectifs : sécurité - déplacement - respect de l'environnement.

Des compétences propres aux connaissances : apprendre à "se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains"

Agir pour se déplacer :

Capacités	Connaissances	Attitudes
<p>Se repérer : Se positionner. S'orienter. Discriminer les informations pertinentes des informations accessoires. Maintenir une direction. Se déplacer tout en prenant de l'information.</p>	<p>Principes de repérage : L'identification de deux points remarquables situés de part et d'autre de sa position permet de... La correspondance entre 2 points d'une représentation et deux points de la réalité permet de... La suppression du sens (vue, audition...) qui apporte des informations parasites permet de... La fixation du regard sur un point éloigné et situé sur la trajectoire envisagée permet de... La vision périphérique est la capacité de percevoir des images sans les fixer directement qui permet de...</p>	
<p>Agir sur le milieu : Prendre des appuis solides. Agir sur une surface réduite. Agir sur une surface instable.</p>	<p>Principes d'action sur le monde physique : Une action exercée de façon perpendiculaire à la surface de poussée permet une meilleure transmission des forces, donc de... Plus la surface d'application des forces est petite, plus la poussée doit être précise et grande pour... Plus la surface d'application des forces est instable, plus la poussée doit brève et faible pour...</p>	
<p>Se maîtriser : Réduire les effets négatifs des émotions.</p>	<p>Principes de gestion : La fixation de buts positifs, à court terme associés au long terme, flexibles... permet de... Un contrôle respiratoire (réduction progressive de la fréquence), tout comme le relâchement des muscles affectés (tremblements, tétanie) permet de...</p> <p>La mise en relation du gain énergétique :</p>	<p>"Faire face" (coping) : Limiter l'apparition du stress.</p>
<p>S'économiser : Faire coïncider les forces du milieu et les directions choisies. Exploiter les forces du milieu. Limiter la fatigue musculaire. Tenir des positions et postures de moindre effort.</p>		

<p>Récupérer : Prévoir des lieux et moments de récupération. Récupérer sans arrêter son effort.</p>	<p>(réciproquement coût) et de la perte de temps lié à un détour (réciproquement le gain de temps lié à une coupe) permet de... L'augmentation des surfaces qui reçoivent une force positive et la réduction de celles qui reçoivent une force négative permettent de... La mobilisation de muscles plus volumineux permet de développer une force plus importante et/ou une même force mais avec un moindre coût, donc de... Le verrouillage des articulations qui résistent à une charge et le relâchement des muscles inutiles à l'action permettent de...</p> <p>La récupération est possible en position d'équilibre, quand les muscles moteurs peuvent être relâchés, avant et/ou après effort intense, ce qui permet de... La récupération active à 60 % de sa VO2max réduit le taux d'acide lactique dans les muscles actifs et donc de...</p>	
<p>Adapter ses déplacements : Construire l'itinéraire par étapes successives. Adapter l'itinéraire en fonction de l'évolution des forces naturelles. Suivre et confirmer son itinéraire. Apprécier les distances.</p>	<p>Principes d'adaptation : L'augmentation de la vitesse permet de passer moins de temps dans des situations d'inconfort, donc de... La diminution de la vitesse permet d'avoir plus de temps pour traiter les informations, donc de... L'évaluation constante entre les difficultés prévues et la quantité d'énergie réellement déployée permet de... Une marge de temps ou de distance permet de terminer l'itinéraire par des déplacements à proximité du point d'arrivée afin de... La difficulté (respectivement facilité) ressentie au regard des prévisions lors d'une étape permet de réduire (respectivement augmenter) les exigences de la suivante et ainsi de... La réorientation et/ou le renforcement des forces naturelles confirme le choix d'un itinéraire lorsqu'ils favorisent le déplacement ou réclament une réorganisation de l'itinéraire lorsqu'ils s'y opposent, ce qui permet de... L'identification, dans la conduite de l'itinéraire, d'indices préalablement identifiés, permet de... Le temps est le produit d'une distance et d'une vitesse de déplacement, ce qui permet de... L'augmentation de la base de sustentation et/ou l'abaissement du centre de gravité permet de... Un déséquilibre peut être créé lorsque l'action suivante s'oppose à celui-ci, ce qui permet de... Une force opposée et de même grandeur que celle provoquée par un déséquilibre permet de... Le maintien des articulations des membres porteurs en position non bloquée permet de...</p>	<p>Être disponible : Réguler son allure en fonction de la difficulté. Réguler son allure en fonction de la complexité. Réguler son projet en fonction des difficultés rencontrées. Réguler son projet en fonction du temps restant.</p>
<p>S'équilibrer : Réduire les déséquilibres. Construire des équilibres dynamiques. Se rééquilibrer. Amortir un changement brutal de milieu.</p>		

Mémoriser : Prévoir des étapes. Mémoriser un itinéraire.	Principes de stratégie d'apprentissage : Le découpage de l'itinéraire en séquences équilibrées (difficulté et temps) et facilement repérables permet de... L'identification (et la répétition mentale) de points remarquables au niveau des changements de direction permet de... Un niveau de difficulté surmonté précédemment, ainsi que la facilité rencontrée lors de la réalisation, permet de...	Se fixer des défis : Instaurer une progressivité dans les difficultés choisies.
---	---	--

Pour agir en sécurité :

Capacités	Connaissances	Attitudes
Anticiper ses actions : Se fixer des limites infranchissables. Réajuster un itinéraire en fonction des conditions météorologiques.	Principes d'anticipation : Au moins une personne doit connaître l'heure limite et le lieu de retour, ainsi que les itinéraires envisagés pour... La prévision d'issues, passage facilement accessible depuis un milieu difficile ou dangereux, permet de... Les matériels non fixes (qui peuvent se perdre) ou en dommageables qui ont une fonction sécuritaire doivent être doublés pour... L'identification de repères facilement visibles qu'il ne faut pas dépasser permet de... Les changements météorologiques peuvent s'anticiper à partir des indices présents dans le ciel et/ou au sol, de la direction et du sens de leur déplacement pour...	Être prévoyant : Prévoir une surveillance. Prévoir une alternative en cas de blocage. Prévoir une alternative en cas de perte de matériel.
Se maîtriser : Respecter des limites d'espace. Respecter des limites de temps. Contrôler sa vitesse pour pouvoir s'arrêter. Trouver une issue en cas d'égarement.	Principes de lucidité : L'estimation préalable de la dépense énergétique et affective (difficulté) et du nombre d'informations et de décisions qu'il faut prendre simultanément (complexité) permet de... Au-delà d'un seuil d'effort physique, l'attention qui est de moins en moins grande, doit être portée de façon volontaire sur les paramètres prioritaires en laissant volontairement de côté les paramètres accessoires... La confrontation des éléments visibles au cours du déplacement avec les éléments préalablement identifiés permet de... L'adaptation (allongement ou diminution), en fonction du temps restant, de la forme de l'itinéraire ou de la vitesse de déplacement permet de... La prise en compte simultanée du temps de réaction, de la vitesse de déplacement et de la nature du sol permet de... Le retour sur ses pas, lorsque le milieu l'autorise, permet de...	Être lucide : Choisir un itinéraire adapté à ses possibilités. Rester concentré malgré la fatigue.
Coopérer : Anticiper les conduites des autres pratiquants. Communiquer en situation d'urgence. Porter secours.	Principes de coopération : Des règles communes sur le sens de déplacement et les ordres de priorité sont à établir et à partager pour... Le fait qu'un danger soit imminent, sans que la personne ne soit encore en situation de péril et tant qu'une autre est	Être coopératif : Partager un espace d'évolution. Demander une assistance.

	encore susceptible d'entendre le signalement et d'intervenir sont trois conditions pour... La prise en compte des comportements significatifs d'autrui, soit selon une continuité logique (maintien d'un comportement), soit selon une discontinuité (changement du comportement) permettent de... L'établissement préalable d'un code de communication permet d'accélérer la vitesse de transmission d'un message et de rendre ce dernier univoque pour... La protection (de soi et d'autrui), l'alerte (appel, description) et l'intervention (vérification, positionnement, surveillance)... sont trois étapes successives et incontournables pour...	
--	--	--

Pour agir dans le respect de l'environnement :

Capacités	Connaissances	Attitudes
	Principes d'écologie : Le maintien de la richesse et de l'équilibre biologique constitué par l'ensemble des organismes vivants mais aussi les relations qu'ils peuvent avoir entre eux permet de... La conscience que l'homme agit sur l'environnement qui, en retour, agit sur l'espèce humaine permet de... Le fait que la multiplication d'actes ayant un faible impact sur l'environnement puisse au final dégradé (respectivement préserver) un milieu permet de... Les substances ou énergies (bruit, de chaleur, lumière) introduits dans l'environnement à un point que leurs effets deviennent nuisibles aux organismes vivants, à l'environnement ou au climat, alertent celui qui veut	Respecter l'environnement : Préserver la biodiversité. Lutter contre ses réflexes égocentriques. Évaluer la portée de ses actions à l'échelle d'un groupe. Intervenir sur la pollution
Limiter son empreinte : Respecter des	Le développement est durable lorsque le rapport consommation / régénération est égal ou inférieur à 1, ce qui permet de... Le partage d'un même moyen de transport permet de... Plus les surfaces sont meubles, moins la pression exercée sur le milieu doit être forte pour...	S'engager dans le développement durable : Lutter contre l'épuisement des ressources naturelles. Limiter les déperditions d'énergie.

Les tableaux si dessus mettre en avant les Capacité des élèves de 4ème et les connaissances acquise ou en cour d'acquisition. Ses capacité et connaissance seront annoncer dans les fiches de séances proposé afin d'identifié et de valorisé chaque séances en fonction des objectifs (sécurité - déplacement - respect de l'environnement). Cela permettra de quantifier le travail effectué sur chaque objectif.

Séance 1

- Découverte du support
- Découverte de l'équilibre entre le kayakiste, le support et le milieu
- Apprendre à se déplacer en ligne droite

Compétence visé tout au long de cette première séance :

Se repérer, Se maîtriser, S'équilibrer, Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer, Coopérer

sport émotion

Fiche de situation1 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer, Pour agir en sécurité :**

Objectif de la situation : évaluation de ses capacités à **Se repérer, Se maîtriser, S'équilibrer**

Parcours	Consigne
<p><u>Dans un premier pas de consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Embarquer en sécurité • Se déplacer sur l'eau <p><u>Dans un deuxième temps :</u></p> <p>Se diriger vers le point A</p>	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir son embarcation - Maîtriser ses craintes et ses peurs du milieu - Essayer de trouver son équilibre
	<p>De sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer le flux sur l'embarcadère - Gérer les gens mal à l'aise sur l'eau
	<p>De circulation :</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Il n'y a pas de dessalage. - Je me déplace facilement 	<ul style="list-style-type: none"> - Aisance sur le milieu - Comportement du groupe
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier

Fiche de situation 2 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : évaluation de ses capacités à **Se maîtriser, S'équilibrer**

Parcours	Consigne
<p><u>Se déplacer sur le plan d'eau suivant les trajectoires proposées par l'intervenant.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pieds hors du kayak. • Les pieds dans le kayak sur l'arrière • Chercher la posture la plus rapide • En se penchant sur l'avant • 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'équilibre - Découverte de la posture
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : envoyer les élèves toujours dans la même direction</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Je ne sais pas encore pagayer mais je peux me déplacer - Je suis de plus en plus stable 	<ul style="list-style-type: none"> - Posture de l'élève dans le kayak
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<p>Se mettre debout Se déplacer sur le kayak</p>

Fiche de situation3 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none">• Prendre sa pagaie et l'envoyer devant soi et la récupérer Agir sur le milieu• Tout le monde est sur la même ligne de départ allez le plus vite possible sur la ligne d'arrivé	Liées à l'objectif : <ul style="list-style-type: none">- Avancer en ligne droite- Diriger son kayak
	De sécurité : <ul style="list-style-type: none">- S'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle devant soit
	De circulation : envoyer les élèves toujours dans la même direction
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none">- Je suis le premier	<ul style="list-style-type: none">- Position du buste par rapport au kayak pour avancer- A quel niveau l'élève plonge les mains dans l'eau
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none">- Faire fermer les yeux

Fiche de situation 4 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer:**

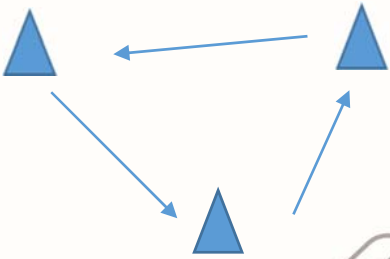
Objectif de la situation : **Agir sur le milieu**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none">• Se mettre par 3• Deux des trois kayaks reste statique pendant que l'autre se déplace autour des deux kayaks avec ses mains en appuyant sur les kayaks.• Il doit toujours être en contact avec les autres kayaks	Liées à l'objectif : <ul style="list-style-type: none">- Mettre les deux mains sur les kayaks pour se déplacer
	De sécurité :
	De circulation : prendre de l'espace entre chaque groupe
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none">- Réussir à faire le tour des kayaks	<ul style="list-style-type: none">- Dissociation du tronc et du bassin
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier

Fiche de situation 5 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer:**

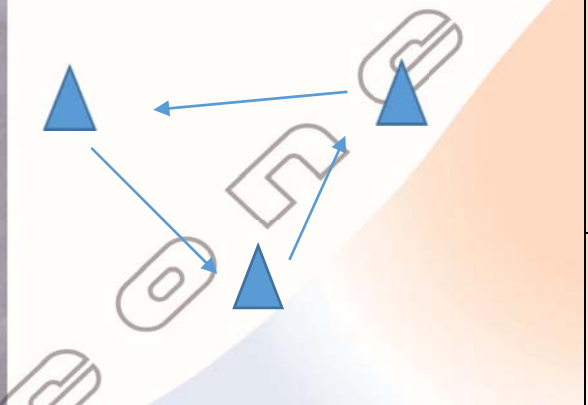
Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none"> Allez de bouée en bouée en ligne droite 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> Expliquer comment utiliser les palles de la pagaie
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : Faire tourner tout le monde dans le même sens</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> Avancer droit 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le creux de la pagaie Aller chercher le plus loin devant possible Pagaie vertical
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> Pagayer le plus large possible 	<ul style="list-style-type: none"> Pagayer le long du kayak

Fiche de situation 6 séance 1

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer, Coopérer**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none"> • Se mettre par 3 • L'élève au milieu tient les deux autres kayaks et les élèves pagaie de leur côté • L'élève du milieu donne les consignes à ses coéquipiers • Allez de bouée en bouée en ligne droite 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expliquer comment pagayer de son côté
	<p>De sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pagayeurs doivent faire attention à ne pas donner de coup de pagaie à la personne qui tient les kayaks
	<p>De circulation : Faire tourner tout le monde dans le même sens</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Avancer droit - Donner et recevoir les bonnes consignes 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le creux de la pagaie - Aller chercher le plus loin devant possible - Pagaie vertical
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none"> - Le faire les yeux fermés pour les pagayeurs - Organiser une confrontation

Séance 2

- Découverte des différentes incidences de la pagaie sur le milieu
- Confrontation
- Apprendre à utiliser son embarcation comme un moyen de déplacement complet

Compétence visé tout au long de cette deuxième séance :

Se repérer, Se maîtriser, S'équilibrer, Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer, Coopérer,

sport émotion

Fiche de situation1 séance 2

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Se repérer**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none"> • Individuellement, s'espacer dans le périmètre, se mettre tous face à un repère, faire le maximum de tours sur place pendant 30 secondes en un minimum de coups de pagaie • Faire tourner le bateau le plus vite possible, en se fatigant le moins possible. 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre un repère fixe pour compter. Réaliser des propulsions circulaires les plus amples possibles. Sur la fin des propulsions circulaires, la face active de la pagaie (« le creux ») regarde le bateau et non le ciel.
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : Espace assez large en fonction de l'effectif du groupe</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de tours réalisés. Nombre de coups de pagaie pour faire un tour. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les compétences visées : Créer des actions de pagaie en rotation pour se diriger (tourner pour se repousser ou tourner pour se tirer). - Les critères d'évaluation : Efficacité du coup de pagaie. Inclinaison de la pale (la pale est perpendiculaire à l'eau ou légèrement orientée vers le fond mais jamais vers le ciel). Rotation du buste.
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none"> - Yeux fermés, pour intégrer la trajectoire circulaire de la pale dans l'eau. - Alternier les propulsions circulaires et les rétropropulsions circulaires. - Faire sentir le rôle des calages en réalisant les actions des jambes allongées puis genoux calés

Fiche de situation 2 séance 2

Thème : **Agir pour se déplacer:**

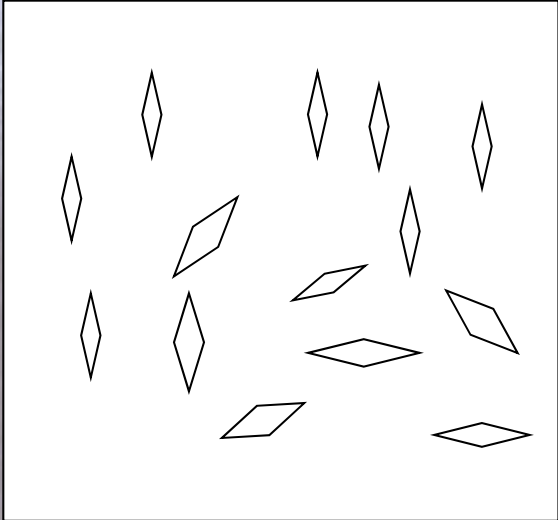
Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements**

Parcours	Consigne
<p>Suivre une ligne d'eau ou une berge pour bien percevoir les déséquilibres directionnels. Cette situation peut se faire sous forme de course : tout écart de plus de 90 ° ou dérogation aux 3/1 coups de pagaie est éliminatoire.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rejoindre un point en pagayant une seule fois d'un côté et 3 fois de l'autre 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les coups de pagaie ne doivent pas être « mimés ».
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : Espace assez large en fonction de l'effectif du groupe</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Tenue directionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Les compétences visées : Jouer sur les incidences de la pale dans l'eau. - Les critères d'évaluation : L'incidence de la pale (la pale est perpendiculaire à l'eau ou légèrement orientée vers le fond... mais jamais vers le ciel).
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none"> - N'agir que sur un des multiples paramètres du coup de pagaie : intensité, amplitude, éloignement, espacement (attente entre 2 coups de pagaie). Alternance de 4 coups de pagaie d'un côté, 1 coup de l'autre côté

Fiche de situation 3 séance2

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer,**

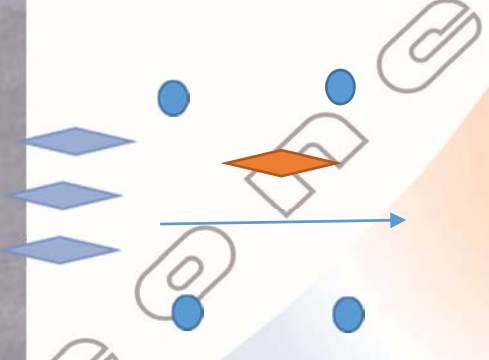
Évaluation de ses capacités à **Se maîtriser, Anticiper ses actions**

Parcours	Consigne
<p>Permis à point : les kayakistes ont un permis de 12 points à chaque qu'il touche un autre kayak il perd un point. Ils doivent toujours rester en mouvement.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Liées à l'objectif :</p> <p>Ils doivent se déplacer dans le terrain délimité sans se toucher</p> <p>Réduire la dimension du terrain au fur et à mesure</p>
	<p>De sécurité :</p> <p>Attention au coup de pagaie</p>
	<p>De circulation</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<p>S'il évite l'autre bateau S'il maîtrise sa trajectoire S'il arrive à arrêter son kayak</p>	<p>Efficacité des coups de pagaie. Anticipation Décentration du regard par rapport au kayak Direction du kayak</p>
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
<p>Ne pas réduire le terrain</p>	<p>Faire en marche arrière</p>

Fiche de situation 4, séance 2

Thème : **Agir pour se déplacer:**

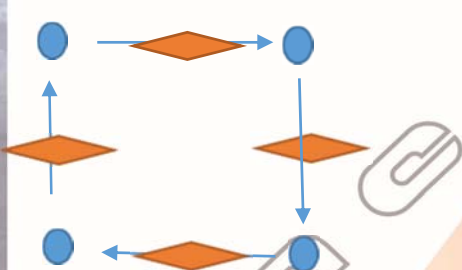
Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer, Coopérer, Anticiper ses actions**

Parcours	Consigne
<p>Epervier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traverser la zone du chasseur sans se faire attraper. - Si je me fais attraper je deviens chasseur au tour suivant et le nombre de chasseur augmente. 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le chasseur doit se déplacer dans sa zone - Le chasseur doit toucher ses adversaires avec sa main sur le gilet - Les éperviers doivent accélérer, et changer de direction pour éviter les chasseurs <p>De sécurité : Attention au coup de pagaie</p> <p>De circulation : Espace assez large en fonction de l'effectif du groupe</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se faire attraper - Attraper le plus de monde 	<ul style="list-style-type: none"> - recherche d'accélération efficacité de la propulsion - Changement de direction rapide
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier

Fiche de situation 5 séance 2

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements**

Parcours	Consigne
<p>Faire le carré :</p> <p>réaliser le parcours autour des bouées tout en gardant l'avant du kayak toujours face au soleil.</p> 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation des différentes actions possible avec la pagaie - Déplacement latéral - Marche arrière
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : faire deux groupes avec deux carrés</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Réussir le parcours 	<ul style="list-style-type: none"> - Posture dans le kayak - Placement des mains sur la pagaie - Placement de la pagaie en fonction de l'incidence voulu sur le kayak
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> - Faire des radeaux de 3 kayaks pour enlever la contrainte de l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> -

Séance 4

Cette séance a pour but de revenir sur les différents éléments vus lors des 2 premières séances afin de préparer au mieux l'évaluation de la dernière séance.

- 3 situations seront proposées : deux supervisées par le professeur d'EPS et moi-même avec une situation en autonomie.

La classe sera divisée en 3 groupes ce qui permettra de travailler avec des petits effectifs et donc de proposer des corrections individualisées. Chaque groupe passera 20' par exercice

SPORT ÉMOTION

Fiche de situation1 séance 4

(En autonomie)

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements**

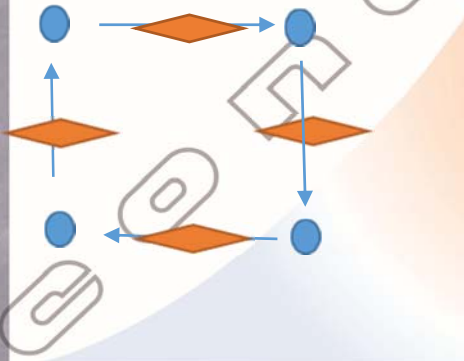
Parcours	Consigne
<p>Suivre une ligne d'eau ou une berge pour bien percevoir les déséquilibres directionnels. Cette situation peut se faire sous forme de course : tout écart de plus de 90 ° ou dérogation aux 3/1 coups de pagaie est éliminatoire.</p> <ul style="list-style-type: none">- Rejoindre un point en pagayant une seule fois d'un côté et 3 fois de l'autre	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les coups de pagaie ne doivent pas être « mimés ».
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : Espace assez large en fonction de l'effectif du groupe</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none">- Tenue directionnelle	<ul style="list-style-type: none">- Les compétences visées : Jouer sur les incidences de la pale dans l'eau.- Les critères d'évaluation : L'incidence de la pale (la pale est perpendiculaire à l'eau ou légèrement orientée vers le fond... mais jamais vers le ciel).
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none">- N'agir que sur un des multiples paramètres du coup de pagaie : intensité, amplitude, éloignement, espacement (attente entre 2 coups de pagaie). Alternance de 4 coups de pagaie d'un côté, 1 coup de l'autre côté

Fiche de situation2 séance 4

(Exercice assez technique il sera supervisé)

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements**

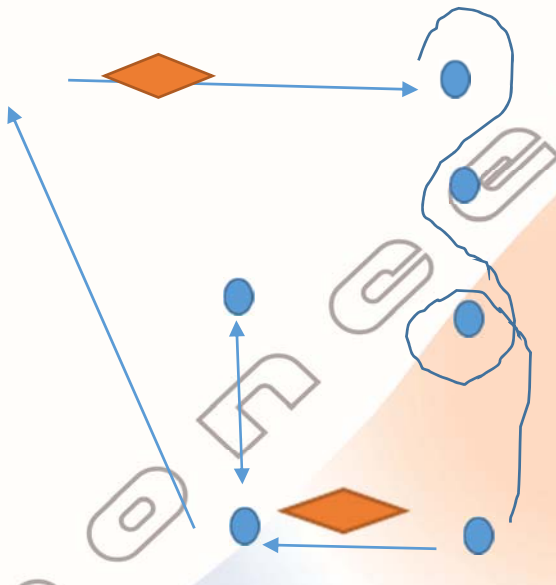
Parcours	Consigne
<p>Faire le carré :</p> <p>réaliser le parcours autour des bouées tout en gardant l'avant du kayak toujours face au soleil.</p> 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation des différentes actions possible avec la pagaie - Déplacement latéral - Marche arrière
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation : faire deux groupes avec deux carrés</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Réussir le parcours 	<ul style="list-style-type: none"> - Posture dans le kayak - Placement des mains sur la pagaie - Placement de la pagaie en fonction de l'incidence voulu sur le kayak
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> - Faire des radeaux de 3 kayaks pour enlever la contrainte de l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> -

Fiche de situation 3 séance 4

(Exercice assez technique il sera supervisé)

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements**

Parcours	Consigne
<p>Réaliser le parcours :</p> 	<p>Liées à l'objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation du parcours - Rappel des éléments faliciteur
	<p>De sécurité :</p>
	<p>De circulation :</p>
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none"> - Réussir le parcours 	<ul style="list-style-type: none"> - Posture dans le kayak - Placement des mains sur la pagaie - Placement de la pagaie en fonction de l'incidence voulu sur le kayak
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	-

Fiche de situation 4 séance 4

Thème : **Agir pour se déplacer:**

Objectif de la situation : **Agir sur le milieu, Adapter ses déplacements, Se repérer, Coopérer**

Parcours	Consigne
<ul style="list-style-type: none">- Faire 4 équipes : <p>Au top du moniteur chaque équipe doit se ranger en radeau. La première équipe rangée à gagner un point</p>	Liées à l'objectif :
	<ul style="list-style-type: none">- L'équipe aura gagné quand le dernier de celle-ci sera rangé
	De sécurité :
	Faire attention au coup de pagaie
	De circulation :
Repère pour le pratiquant	Critères observables pour le moniteur
<ul style="list-style-type: none">- Se ranger avec ses coéquipiers le plus vite possible	<ul style="list-style-type: none">- Organisation du groupe- Rapidité d'exécution
Idées pour simplifier	Idées pour complexifier
	<ul style="list-style-type: none">- Le faire en marche arrière- Imposer d'autre figure que le radeau

Evaluation

Pour l'évaluation je pense que ce sport permet de valoriser aussi les personnes qui ont de moins bonne qualité physiques.

Je propose 3 épreuves qui seront là pour évaluer différentes compétence acquise au long du cycle.

- Epreuve Chronométré évaluer sur 10 ou les point seront attribué en fonction des 3 meilleurs chronomètre
- Une épreuve technique (refaire le carré) ou l'élèves devra faire déplacer sont kayak d'avant en arrière et de droite et de gauche. Nous rajouterions la propulsion circulaire autour d'une bouée. Sur 20 points

	Propulsion	rétropulsion	Déplaceme nt lat droit	Déplacemen t Lat droit	Circulaire
Réalisation du déplacement	1	1	1	1	1
Réalisation du geste technique : (posture, placement des mains, placement de l'appui dans l'eau	1 à 3 point	1 à 3 point	1 à 3 point	1 à 3 point	1

- Une épreuve Théorique (10 questions sur l'environnement et la sécurité en kayak) sur 10 point