



OU



Fiche de progression

Evoluer avec plaisir sur un support flottant individuel ou dans un bateau collectif.

ENJEUX

Niveau de départ

A ce stade, le pagayeur est débutant, c'est souvent son baptême de l'activité et il doit s'adapter à un nouveau milieu. Il va découvrir la sensation de flotter sur l'eau dans une petite embarcation mue par une pagaie. La principale difficulté rencontrée par le pagayeur est de créer un appui dans l'eau avec sa pale pour déplacer son embarcation sans compromettre son équilibre. C'est également, le moment privilégié pour expérimenter les principes de fonctionnement de la pagaie.

Très vite, les problèmes se posent quant à la direction du bateau, il est d'avantage conduit par le bateau qu'il ne le conduit.

L'appréhension de tomber à l'eau est grande et peut créer un sentiment de panique incompatible avec l'écoute et la compréhension des conseils du moniteur. Les membres supérieurs, crispés ne sont pas ou mal utilisés à des fins propulsives. La prise d'information reste centrée sur soi et l'avant du bateau.

Dans un bateau collectif, il agit de façon égocentrique, il a du mal à suivre un but commun et un rythme collectif. Le pagayeur évolue progressivement d'une conduite figée et crispée à une exploration progressive du milieu qui l'entoure.

Enjeux de progression technique

- > Se déplacer en utilisant une pagaie dans un milieu adapté au support choisi.
- > Embarquer et débarquer.
- > Découvrir le maniement et le fonctionnement de la pagaie.
- > Réaliser ses premiers coups de pagaie.
- > Observer les réactions du bateau suite aux actions de pagaie (action – réaction).
- > Découvrir l'équilibre de l'embarcation.



OU



ATTITUDE DU MONITEUR

Le moniteur doit être rassurant, donner des consignes précises sur le fonctionnement du groupe et mettre sans tarder les pagayeurs sur l'eau. La navigation doit procurer un sentiment de plaisir.

Il veille à procurer un matériel adapté au profil morphologique du pagayeur mais aussi psychologique notamment pour celles et ceux qui ont la crainte de rester coincés dans leur embarcation. Il informe les pagayeurs des risques éventuels de dessalage et de la conduite à tenir.

Il prend en compte les conditions de navigation : vent, léger courant, clapot, et se place de façon à pouvoir intervenir rapidement sur chacun des membres du groupe dont il a la responsabilité. Lorsque les conditions climatiques le permettent, il met l'accent sur l'aisance aquatique pour dédramatiser la peur du « bain » et montre que le dessalage fait partie de l'activité. Pour faire comprendre le fonctionnement de la pagaie, il est utile de faire varier les supports, la position dans et sur les supports et les moyens de propulsion.

Enfin, c'est le moment de sensibiliser le pagayeur à la fragilité du milieu, lui transmettre certains gestes simples afin de ne pas provoquer de nuisance dans l'environnement.

L'essentiel à ce niveau est de donner le goût de l'activité aux pagayeurs.



OU



LES COMPETENCES CLES

TECHNIQUE

Se déplacer en utilisant une pagaie dans un milieu adapté au support choisi.

Direction

- > Se déplacer en utilisant une pagaie dans un milieu adapté au support choisi.
- > Observer les réactions du bateau suite aux actions de pagaie.

Propulsion/Transmission

- > Découvrir le maniement et le fonctionnement de la pagaie.
- > Réaliser ses premiers coups de pagaie.
- > Déplacer son bateau en propulsant avec les mains.

Equilibration

- > Découvrir l'équilibre de l'embarcation.
- > Embarquer et débarquer.

SECURITE

Savoir nager en étant équipé.

Appliquer strictement les consignes du moniteur.

Vis-à-vis de soi

- > Savoir ce que je dois faire si on tombe dans l'eau.
- > Nager et revenir au bord avec son matériel en suivant les consignes données par le moniteur.
- > Apprendre à s'équiper.
- > Respecter les consignes données par le moniteur.

Vis-à-vis des autres

- > Aider un nageur à rejoindre une embarcation collective.
- > Transporter son matériel avec une aide.

Vis-à-vis du milieu

- > Identifier les zones de courant et d'eau calme.



OU



ENVIRONNEMENT

Observer son environnement proche et ne pas laisser des traces de son passage.

Facteurs Physiques

- > Savoir d'où vient l'eau de son site de pratique ou lieu de navigation.

Faune

- > Nommer et observer quelques animaux typiques de son site de pratique.

Flore

- > Repérer les plantes émergées et immergées du site.
- > Connaître et reconnaître des espèces végétales.

Patrimoine

- > Relever une trace de l'homme.
- > Etre à l'écoute de son environnement.