

LA PRATIQUE DU CANOË-KAYAK ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE

CONFIANCE



SENSATIONS



INITIATION



MOTRICITE



DECOUVERTE



DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ



CANOË-KAYAK
= Embarcation propulsée à la pagaie



DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

Sites de pratique

- Eau calme / Eau Vive / Mer (Rivières, stades d'eaux vives, lacs, canaux, mer, piscines, ...)

Activités

- Canoë-Kayak et Sports de Pagaies (Course en ligne, Slalom, Descente, Kayak-polo, Stand Up Paddle, Raft, ...)

Supports

- Bateaux directeurs, manoeuvriers, pontés, non pontés

Modalités

- Seul ou à plusieurs (monoplace, équipage, individuel, par équipe)

=> DE MULTIPLES POSSIBILITÉS PÉDAGOGIQUES

DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

Exemples d'activités proposées :

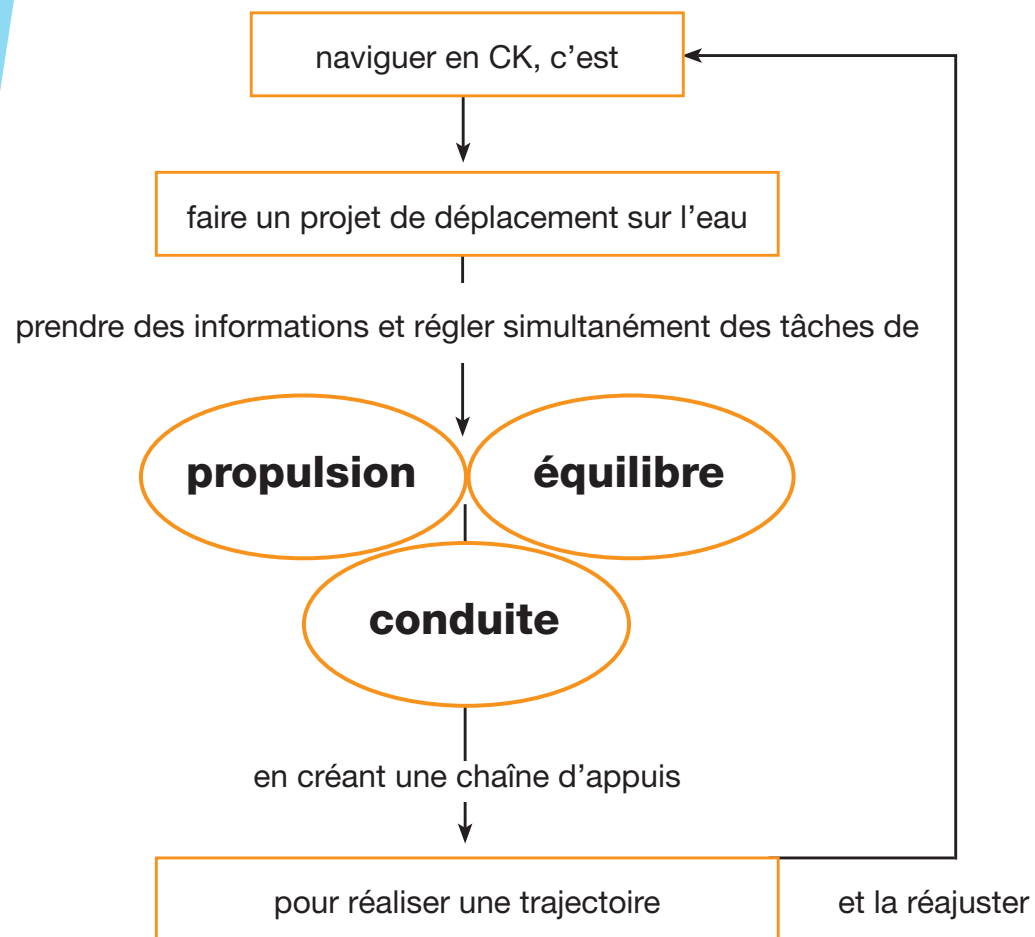
- Cycle de progression sur plusieurs séances
- Sortie sur une rivière (descente à la journée ou à la ½ journée)
- Stage itinérant sur plusieurs jours
- ...

Supports utilisés :





PRINCIPES DE L'ACTIVITÉ



3 grands principes communs aux APPN

1. S'engager en sécurité
2. Identifier les forces et obstacles du milieu pour choisir sa trajectoire
3. Mobiliser et transmettre l'énergie de façon optimale.

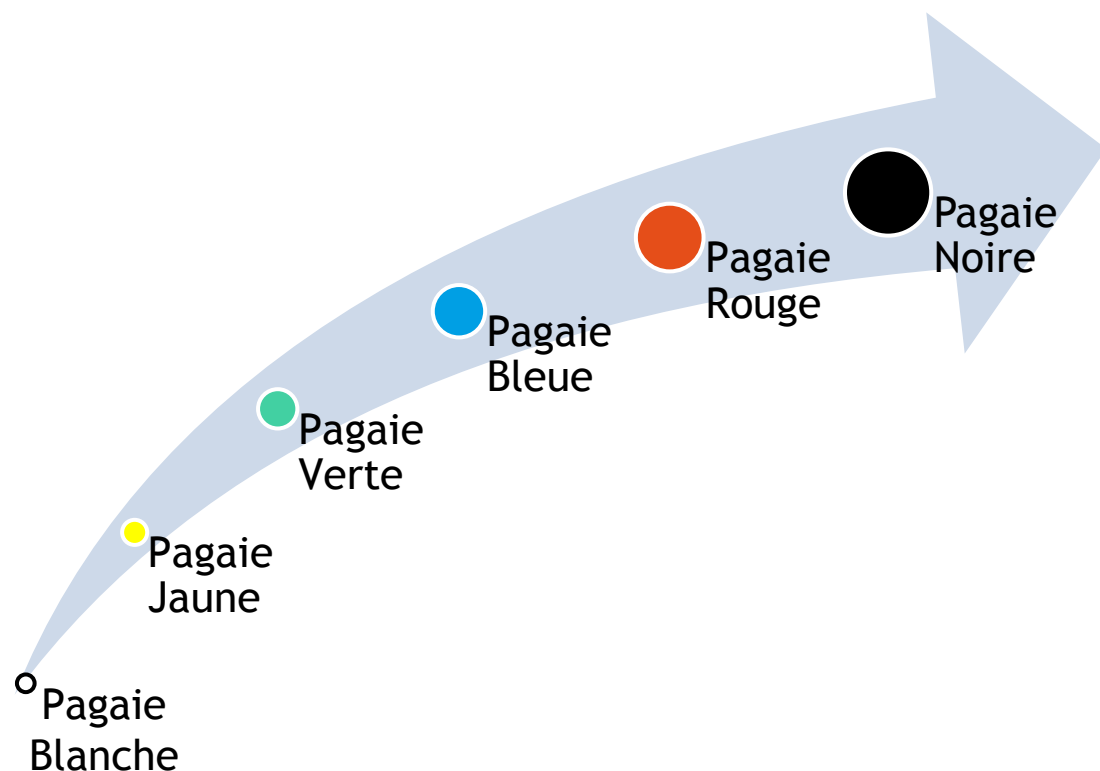


PAGAIES COULEURS

Outil d'enseignement et d'évaluation du canoë-kayak de la FFCK.

Objectifs :

- Évaluer le niveau de chaque pratiquant
- Etablir leur progression d'un niveau à l'autre



Validation officielle d'un niveau de pratique reconnu par la FFCK

Validation de l'acquisition d'une compétence générale de navigation et d'un niveau d'expérience et d'autonomie.

PAGAIES COULEURS

Les outils pour structurer la progression

FFCK

Canoe Kayak et Sports de Pagaie

eau calme technique

DE LA PAGAIE BLANCHE À LA PAGAIE JAUNE

DIRECTION PROPULSION
 TRANSMISSION EQUILIBRATION

BIEN CALER, POUR MEUX OSCILLER → **FAIRE DES VAGUES**

LE DÉROULEMENT :
Individuellement, s'écarte les uns des autres et osciller le bateau de droite à gauche et inversement (sensation personnelle). Par équipe doivent s'annuler. Par équipe en ligne, l'équipe qui fait le plus de vagues a gagné.

LE BUT DE LA SITUATION
Bouger le bateau latéralement.

LES CRITÈRES DE REUSSITE
Mouvements enchaînés. Variation possible de l'amplitude de la gîte.

LES CONSIGNES
Les genoux sont calés sous le pont du bateau. Le dos ne touche pas le bateau. La tête reste dans l'axe du bateau.

LE LIEU DU DÉROULEMENT
Plan d'eau. Loin des pêcheurs ou des espèces sensibles, dans des conditions suffisamment favorables (eau et air).

AUTEUR
Rédacteurs d'Initiation au Canoë Kayak
FFCK

En savoir plus...
Initiation au canoë kayak
Editions FFCK - 1984

tous milieux Pagaie jaune

Toutes disciplines

1 EPK ou K

Fiche de progression

Se déplacer sans appréhension en maîtrisant la direction de son embarcation.

ENJEUX

Niveau de départ

Le pagayeur est encore débutant. Il a compris le maniement et le fonctionnement de la pagaie pour avancer et changer de direction, mais ne réussit pas encore à aller droit. Il observe le milieu qui l'entoure, choisit de lui-même un objectif et réussit à s'y rendre « lentement mais sûrement », en réajustant sa direction plusieurs fois. Il n'utilise pas ses calages. Il se crispe encore beaucoup sur le manche de la pagaie, lorsque son bateau commence à tourner et que l'équilibre se trouve menacé par le virage effectué de façon incontrôlée. En cas de dessalage, il est suffisamment à l'aise pour sortir du bateau, rejoindre la rive avec son matériel, vider son embarcation et réembarquer avec une aide sur la berge.

Enjeux de progression technique

- > Aller droit dans plusieurs embarcations.
- > Observer le milieu et choisir un objectif.
- > Se déplacer en ligne droite en alignant le bateau vers une cible.
- > Ressentir et contrôler les éventuels dérapages du bateau.
- > Utiliser le gouvernail d'un bateau équipé.
- > Utiliser des actions de pagaies à gauche et à droite pour se propulser et tourner.
- > Utiliser sa pagaie comme gouvernail à l'arrière du bateau.
- > Varier la force des coups de pagaie pour se diriger.
- > S'arrêter face à un obstacle.
- > Se déplacer en marche arrière.
- > Se caler dans son embarcation.
- > Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives.
- > Explorer les limites de la stabilité latérale du bateau.
- > Assurer son équilibre statique en permanence
- > Découvrir l'équilibre dynamique lors des déplacements en ligne droite

tous milieux Pagaie jaune

Toutes disciplines

H1 1 EPK ou K

EQUIPEMENT

Gilet de sauvetage, casque et jupe

Le candidat doit être équipé d'un gilet de sécurité conforme aux normes en vigueur. Si le pagayeur est équipé d'une jupe, elle doit pouvoir se retirer sans difficulté. En rivière, le port du casque est obligatoire.

Embarcation et pagaie

L'embarcation doit flotter et être vérifiée avant l'utilisation par le candidat.

Équipement personnel

Le candidat doit choisir son équipement personnel en fonction des conditions de pratique. Il doit être équipé de chaussons ou de chaussures fermées.

LE TEST TECHNIQUE

TÂCHES	DESRIPTIF	CRITÈRES D'ÉVALUATION
1. Embarquer.	Embarquer en utilisant sa pagaie*.	Utilisation de la pagaie pour embarquer*. Maîtrise de l'embarcation dès l'embarquement. Pas de déséquilibre.
2. Aller droit sur 100 mètres en marche avant.	Diriger son bateau en ligne droite sur une distance de 100 mètres avec peu de vitesse. En eau calme ou en classe I.	Posture tonique dans le bateau*. Pas de perte de contrôle de la direction. Une seule dérive est tolérée sans s'écarter de plus de 45° de la trajectoire. Aucune déviation si l'embarcation est équipée d'un gouvernail. Aller droit sans donner de coup de frein.
3. S'arrêter.	S'arrêter sans tourner après une marche avant. En eau calme.	L'arrêt doit être effectif en quatre mouvements de pagaie.
4. Effectuer un tour complet.	Effectuer une rotation complète de son embarcation autour de son axe central dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire. En eau calme ou en classe I.	Pagaie horizontale et éloignée de l'embarcation. Mouvements amples avec une rotation des épaules.
5. Reculer.	Effectuer une distance de 10 mètres en marche arrière en utilisant le dos de la pale. En eau calme.	Nombre de coups de pagaie réduit. Pas de perte de contrôle de la direction. Deux dérives sont tolérées sans s'écarter de plus de 45° de la trajectoire. Il est capable de regarder par-dessus l'une ou l'autre de ses épaules*.
6. Effectuer un parcours en 8.	Réaliser un parcours en forme de 8 dont les boucles ont un rayon au minimum de 5 mètres. L'espacement entre les boucles est à adapter en fonction de l'embarcation utilisée. En eau calme.	Continuité de la propulsion. Pour contrôler les dérapages, privilégie l'appel de l'arrière du bateau plutôt que des coups de pagaie en force. Pas d'actions brusques. Réalise un huit arrondi avec une trajectoire régulière.
7. Se déplacer latéralement.	Réaliser un déplacement latéral du bateau sur une distance d'au moins 2 mètres*. (Le déplacement latéral est envisageable mais restera très limité pour certains handicaps. Les critères d'évaluation sont à adapter mais au minimum). En eau calme.	Il est accepté une certaine rotation de l'avant ou de l'arrière du bateau. La pale de la pagaie est entièrement immergée pour se tirer ou se repousser, le retour de la pale est libre. Les épaules sont orientées vers la pagaie. Il est toléré que le manche de la pagaie ne soit pas vertical. Présence d'une légère contre gîte.
8. Retourner près de la berge et débarquer.	S'approcher parallèlement à la berge en douceur ou perpendiculairement en mer en fonction des vagues et débarquer.	Au débarquement, le bateau ne s'écarte pas de la berge. Utilisation de la pagaie pour débarquer*.

Progression des Pagaies Blanches



Pagaies Couleurs

Vers la Pagaie Jaune ...

niveau 1

eau vive

eau calme

mer

En kayak **K** ou en canoë **C** ou autre

Noms
Prénoms

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

TECHNIQUE

Je me déplace en ligne droite sans coups de frein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'arrête devant un obstacle sans tourner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me déplace en ligne en marche arrière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je contrôle des dérapages du bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise ma pagaie comme gouvernail à l'arrière du bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'explore les limites de la stabilité de l'embarcation et sais me rétablir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise les calages du bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SECURITE

Je vérifie l'équipement destiné à rendre insubmersible mon embarcation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après un dessalage volontaire, je sors ou quitte mon embarcation sans panique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aide un nageur à remonter dans une embarcation collective	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vide mon embarcation sur la berge avec une aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

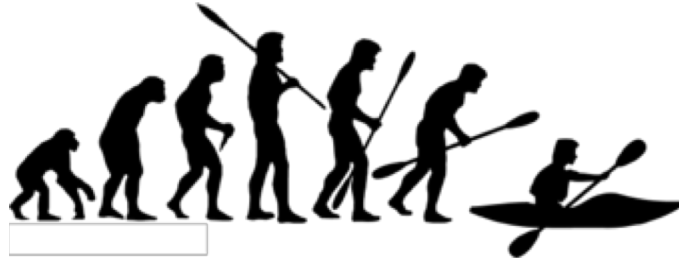
ENVIRONNEMENT

Je connais les autres usagers de mon site de pratique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je connais et reconnais des animaux et des espèces végétales typiques du site	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je connais le réseau hydrographique de mon site de pratique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lorsque tu as acquis les compétences et les connaissances ci-dessus et que le moniteur a rempli et signé ton passeport Pagaies Couleurs, tu es apte à te présenter aux tests de la Pagaie Jaune.

Le ou les moniteurs doivent signer sur le tableau, à chaque fois qu'un acquis ou une connaissance est obtenu lors d'une séance.

INTÉRÊTS ÉDUCATIFS DE L'ACTIVITÉ CANOË-KAYAK EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE DE L'AUTONOMIE



L'apprentissage du canoë-kayak permet :

- De développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à naviguer et à construire son déplacement librement, et en s'adaptant au fur et à mesure de son action ;
- D'expérimenter et de s'adapter à un milieu inconnu tout en apprenant à connaître et à respecter l'environnement ;
- De progresser dans une utilisation optimale et cohérente des forces et contraintes du milieu pour être efficace dans le déplacement ;
- D'identifier et éviter les dangers objectifs, facilitant une pratique ultérieure autonome ;
- De se responsabiliser et d'assurer sa propre sécurité et celle des autres ;
- D'apprendre à gérer ses émotions, de gagner en confiance et estime de soi

Explorer

Expérimenter

S'adapter

Choisir

Être acteur

Se responsabiliser

S'épanouir

LA SÉCURITÉ EN CANOË-KAYAK ET LA NÉCESSAIRE AUTONOMIE DU PRATIQUANT

- **Développer l'autonomie du pratiquant dans le domaine de la sécurité** est un objectif prioritaire de l'apprentissage du CK.
- **La gestion du risque liée à l'activité CK fait partie intégrante de l'activité.** Cette gestion est partagée entre le cadre et les pratiquants notamment dans la mise en œuvre de la sécurité préventive et active.



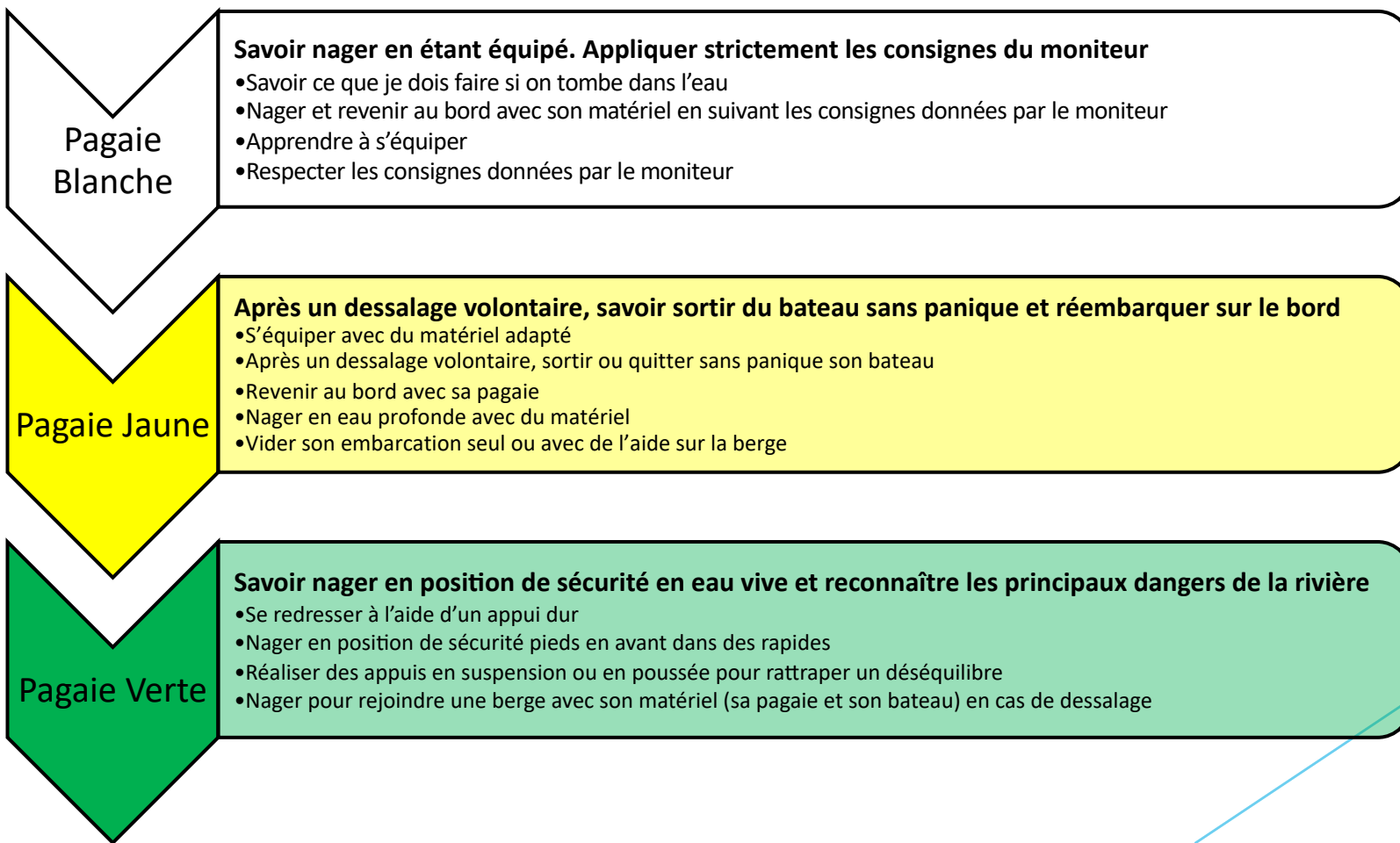
- Compétences clés enseignées tout au long de la progression dès les premiers niveaux de pratique.
- Apprentissage par une mise en situation progressive des apprenants afin qu'ils puissent s'engager toujours plus lucidement dans l'activité.

LA SÉCURITÉ EN CANOË-KAYAK ET LA NÉCESSAIRE AUTONOMIE DU PRATIQUANT

La sécurité vis-à-vis de soi :

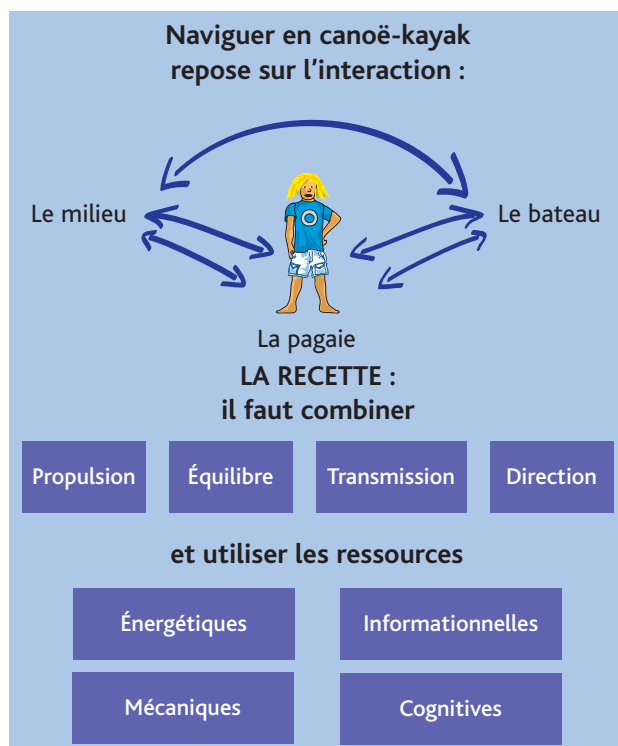
Compétences individuelles permettant d'évoluer sur l'eau, dans l'eau, sur le bord en sécurité.

=> Développement de l'autonomie au fur et à mesure de la progression :



LA TECHNIQUE EN CANOË-KAYAK ET LA NÉCESSAIRE AUTONOMIE DU PRATIQUANT

- Développer l'autonomie du pratiquant dans la conduite de son embarcation est un objectif prioritaire de l'apprentissage du CK.
- CK = Activité de déplacement solitaire à partir d'une embarcation sur l'eau, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer.



- **Mise en jeu d'une motricité spécifique :**
Posture inhabituelle, problèmes informationnels nouveaux, utilisation des bras pour la propulsion et des membres inférieurs pour la transmission et l'équilibration.
 - **Seul dans son bateau** => Favorise l'observation et la compréhension des résultats de son action.
- ⇒ Lire le milieu pour construire un projet de déplacement
- ⇒ Agir pour conduire son déplacement

LA TECHNIQUE EN CANOË-KAYAK ET LA NÉCESSAIRE AUTONOMIE DU PRATIQUANT

Pagaie Blanche

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
- Découvrir l'équilibre de l'embarcation
- ...

Pagaie Jaune

Se déplacer en ligne droite d'un point à un autre

- Observer le milieu et choisir un objectif
- Utiliser des actions de pagaies à gauche et à droite pour se propulser et tourner
- Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives
- Explorer les limites de la stabilité latérale du bateau
- ...

Pagaie Verte

Entrer et sortir du courant en rivière de classe II et éviter les obstacles simples

- Observer les zones de courant et de contre courant
- Anticiper les effets du courant sur la trajectoire du bateau
- Réaliser un appel, un écart,...
- Utiliser la gîte pour minimiser les effets du courant sur la coque
- ...

Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie

Base de Loisirs – Base nautique UCPA

Route de Torcy

77360 VAIRES SUR MARNE

Site Internet : www.ffck.org – Tél : 01.45.11.08.50

Etienne BAUDU

Conseiller Technique Régional de Canoë Kayak - CRCK Grand-Est

Professeur de Sport - DRDJSCS Grand Est / Siège de Strasbourg

Email : ebaudu@ffck.org – Tél. : 06 19 58 97 27

SUIVEZ LES SPORTS DE PAGAIE

WWW.FFCK.ORG

