



ou



## 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



## ATTITUDE DU MONITEUR

Le moniteur doit être direct, avoir un langage imagé et mettre les pagayeurs rapidement en confiance de façon à accompagner le plaisir de la découverte d'un milieu et de progresser dans une activité. Il ne s'agit pas de brusquer les pagayeurs mais de les mettre rapidement en activité et les aider à surmonter leurs problèmes immédiats d'équilibre et de direction en travaillant sur le comment faire.

Il est important de donner un bateau adapté à la morphologie du pagayeur et au projet de navigation, et de faire varier dans un souci de polyvalence, les supports et les pagaies utilisés. Un bateau directeur, avec ou sans gouvernail permettra par exemple, de mettre l'accent sur les questions de coordination gestuelle et non pas de contrôle du dérapage arrière. Le confort de l'embarcation et l'équipement individuel est un souci constant du moniteur car il peut être source de découragement. De la qualité de cette phase d'apprentissage dépend la progression du pratiquant.

Le moniteur doit former les pagayeurs à savoir bien gérer un dessalage et ne pas être paniqué selon les conditions et le matériel utilisé (retirer la jupe, sortir du bateau en poussant sur le pont,...).

Le moniteur peut proposer une navigation dans des zones calmes, dans un périmètre abrité et délimité sur des plans d'eaux calmes ou en mer mais aussi en classe I en eau vive. Il peut emmener le groupe sur des parcours de la classe II ou III pour découvrir la rivière en bateau gonflable, en raft ou en flotteur de nage en eau vive.

Etre à l'heure et préparer la séance permettent de rester attentif, à l'écoute et disponible tout au long de l'encadrement de la séance. Le choix des sites de navigation est essentiel, aucun danger non signalé ne doit figurer dans le périmètre de navigation défini, comme un barrage, des arbres écroulés, des péniches, des chenaux de navigation,...

Le moniteur exploite au mieux les caractéristiques hydrauliques, l'exposition au vent, les autres usages et le cas échéant il devra aménager le site (bouées, portes,...). Le moniteur encadre dans un bateau adapté à l'encadrement, il doit organiser les activités et la progression du groupe de manière à voir tous les membres du groupe et intervenir rapidement en cas de besoin. Même si les pagayeurs ont une attestation de leur capacité à nager et à s'immerger, il est indispensable, dans des bonnes conditions climatiques, de tester leurs réactions en cas de dessalage, ce qui permet de dédramatiser un bain involontaire.

L'accès au milieu est raisonné sur les secteurs sensibles, il faut privilégier l'écoute en réduisant les nuisances sonores et les aider à observer certains éléments caractéristiques du milieu.

Le moniteur doit faire connaître aux pagayeurs, le code du pratiquant, mais aussi leur faire respecter.



ou



## LES COMPETENCES CLES

### TECHNIQUE

Se diriger en ligne droite d'un point à un autre.

#### **Direction**

- > 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 collectif ou individuel équipé.
- > Se déplacer en marche arrière.
- > Se déplacer latéralement.
- > Utiliser sa pagaie comme gouvernail à l'arrière du bateau

#### **Propulsion/Transmission**

- > Varier la force des coups de pagaie pour se diriger.
- > S'arrêter face à un obstacle sans tourner.
- > Se déplacer sans fatigue sur des distances significatives.
- > Utiliser des actions de pagaie pour se tirer, tourner ou se repousser.
- > Utiliser les calages de l'embarcation.

#### **Equilibration**

- > Se caler dans son embarcation.
- > Explorer les limites de la stabilité latérale du bateau.
- > Assurer son équilibre statique en permanence.
- > Découvrir l'équilibre dynamique lié à la pagaie lors des déplacements en ligne droite.

### SECURITE

Après un dessalage volontaire, savoir sortir du bateau sans panique et réembarquer sur le bord.

#### **Vis-à-vis de soi**

- > S'équiper avec du matériel adapté.
- > Après un dessalage volontaire, sortir ou quitter sans panique son bateau.
- > Revenir au bord avec sa pagaie.
- > Nager en eau profonde avec du matériel.
- > Réaliser un appui pour éviter un dessalage.
- > Vider son embarcation seul ou avec de l'aide sur la berge.

#### **Vis-à-vis des autres**

- > Répondre à un regroupement et se regrouper.
- > Participer à la récupération du matériel d'un pagayeur qui a dessalé.
- > Aider un nageur à remonter à bord d'une embarcation collective.
- > Transporter son matériel.

#### **Vis-à-vis du milieu**

- > Connaître les lieux autorisés et propices à l'embarquement et au débarquement.
- > Repérer les grandes zones de navigation.
- > Connaître les particularités de son site de navigation (zones interdites, sens de la navigation,...).
- > Connaître le code du pratiquant



ou



## ENVIRONNEMENT

Etre attentif à son environnement.

### Facteurs Physiques

- > En eau vive et eau calme : connaître le réseau hydrographique de son site de pratique.
- > En mer : identifier la présence de la marée et du courant.

### Faune

- > Connaître et reconnaître des animaux typiques du site (comportements et morphologies).
- > Connaître et reconnaître des espèces d'invertébrés

### Flore

- > Connaître et reconnaître des plantes aquatiques et quelques arbres du bord de l'eau.

### Patrimoine

- > Connaître et reconnaître les usages et des usagers de l'eau du site de pratique.
- > Rencontrer d'autres usagers du site de pratique.
- > Repérer une trace de l'homme dans le paysage.
- > Connaître le code du pratiquant