



Fiche de progression

Naviguer de façon économique et avec précision en classe II en prenant en compte les éléments naturels.

ENJEUX

Niveau de départ

A ce stade, le pagayeur navigue en rivière de classe I.

Il est plus confiant et plus stable dans son bateau. Le pagayeur est capable de se déplacer dans toutes les directions, dans un espace abrité et délimité en eau vive. Il n'assure pas sa sécurité ni celle des autres dès que la difficulté du milieu augmente.

Il se déplace en ligne droite sans trop d'effort, en contrôlant le dérapage arrière de l'embarcation. Pour aller progressivement vers des trajectoires plus tendues, le pagayeur sait doser la force et l'orientation de chaque coup de pagaie, il fait le lien entre ses actions propulsives et directives, et les réactions de son embarcation.

Même si certains petits déséquilibres persistent, la ligne droite est source d'autonomie et de plaisir et va de pair avec l'acquisition de bons réflexes notamment en cas de dessalage pour éviter toute forme de panique. La relation avec son environnement proche est plus intime, des espaces jusqu'alors inaccessibles se sont ouverts. Les pagayeurs sont des observateurs attentifs de leur milieu.

Enjeux de progression technique

- > Observer les zones de courant et de contre courant.
- > Entrer et sortir du courant et éviter des obstacles simples.
- > Traverser les zones sans perdre de hauteur (faire un bac).
- > Anticiper les effets du courant sur la trajectoire du bateau.
- > Savoir ralentir dans les courants.
- > Réaliser un appel, un écart,...
- > Rechercher l'efficacité de la propulsion en pagayant verticalement.
- > Jouer sur les bras de levier de la pagaie pour amplifier les réactions du bateau.
- > Adapter sa gestuelle et ses appuis par rapport au milieu.
- > Utiliser la gîte pour minimiser les effets du courant sur la coque.
- > Trouver des appuis équilibrateurs avec sa pagaie.
- > Utiliser le col de cygne en canoë pour se diriger.

ATTITUDE DU MONITEUR

Comme au niveau précédent, le moniteur doit varier les situations. Les exercices proposés doivent être cohérents avec les objectifs de progression du public. Le choix des formes de bateaux utilisés est déterminant. Par exemple, l'utilisation d'un bateau gironné à bouchains arrondis facilite l'initiation en eau vive en pardonnant certaines erreurs de gîte. En revanche, un bateau trop large rend plus difficile l'apprentissage de la gîte.

Le moniteur veille à intégrer l'utilisation de la pagaie simple en canoë dans les apprentissages. De plus, l'utilisation de petits matériels pédagogiques pour aménager le milieu peut rendre les séances plus ludiques et attrayantes.

A ce stade, il ne s'agit plus uniquement de mettre en confiance et de faire progresser, mais aussi de stabiliser certains acquis en proposant des gammes gestuelles qui permettent d'intérioriser certaines coordinations complexes, en début ou fin de séance.

L'accès à l'autonomie sur des parcours de classe II ouvre l'espace de navigation des pagayeurs. Il est donc essentiel de les former à reconnaître et éviter les dangers potentiels que l'on peut trouver lors d'une pratique en eau vive. Il veille à ce que chaque pagayeur aborde l'apprentissage de l'esquimautage.

En fonction des qualités et des motivations des pagayeurs, il doit leur proposer des activités attractives qui se situent dans le champ compétitif ou récréatif, sur des parcours et des supports variés, pour leur donner le goût de progresser.

LES COMPETENCES CLES

TECHNIQUE

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

Direction

- > Observer les zones de courant et contre courant.
- > Anticiper les effets du courant sur la trajectoire du bateau (angle).
- > Savoir ralentir dans les courants.
- > Réaliser un appel, un écart,...
- > Traverser le courant.
- > Réaliser des enchaînements de reprises et arrêt dans un contre courant.
- > Evoluer et prendre des informations en marche arrière.
- > Utiliser le col de cygne pour se diriger.

Propulsion/Transmission

- > Rechercher l'efficacité de la propulsion en pagayant verticalement (vitesse).
- > Jouer sur les bras de levier de la pagaie pour amplifier les réactions du bateau.
- > Adapter sa gestuelle et ses appuis par rapport au milieu.
- > Remonter un courant lisse.

Equilibration

- > Utiliser la gîte pour minimiser les effets du courant sur la coque.
- > Trouver des appuis équilibrateurs avec sa pagaie.

SECURITE

Savoir nager en position de sécurité en eau vive et reconnaître les principaux dangers de la rivière.

Vis-à-vis de soi

- > Se redresser à l'aide d'un appui dur.
- > Nager en position de sécurité pieds en avant dans des rapides.
- > Réaliser des appuis en suspension ou en poussée pour rattraper un déséquilibre.
- > Nager pour rejoindre une berge avec son matériel (sa pagaie et son bateau) en cas de dessalage.
- > Utiliser les réchappes lors d'une petite cravate.

Vis-à-vis des autres

- > Récupérer une pagaie dans le courant.
- > Naviguer en prenant en compte les rôles et places de chacun.

Vis-à-vis du milieu

- > Connaître et reconnaître les obstacles pouvant être dangereux sur la rivière et les conditions difficiles de navigation.
- > Reconnaître les zones propices à l'embarquement et au débarquement.
- > Identifier et éviter les zones de drossage.
- > Respecter le code du pratiquant.

ENVIRONNEMENT

Percevoir les mécanismes ou les interactions entre les éléments physiques, vivants et patrimoniaux de son site de pratique.

Facteurs Physiques

- > Connaître le fonctionnement du cycle de l'eau.

Faune

- > Connaître les notions de chaîne et de réseau alimentaire (ou réseau trophique).

Flore

- > Connaître les notions de chaîne et de réseau alimentaire (ou réseau trophique).

Patrimoine

- > Connaître les différents usages de l'eau par l'homme.
- > Connaître la dimension historique des relations entre l'homme et la rivière.
- > Identifier les divers aspects d'un patrimoine.
- > Respecter le code du pratiquant.
- > Repérer une dégradation du milieu naturel.
- > Repérer une trace de l'homme dans le paysage.