



DÉCOUVERTE DU CANOË-KAYAK

avec le club Eau Vive Embrun

Projet pédagogique



Eau Vive Embrun
7 Avenue du Lac
Centre Aquaviva
05200 EMBRUN



eve.kayak@gmail.com



06 77 38 05 80

Sommaire

I. Intentions pédagogiques et objectifs

- Intentions pédagogiques 3
- Objectifs généraux et spécifiques 3

II. Structure - Eau Vive Embrun

- Présentation de l'association 4

III. Séances et cycles

- Séance d'initiation 5
- Cycles 6
- Valoriser l'apprentissage (pagaies couleurs) 7

IV. Modalités

- Mise en place de créneaux et infos pratiques 8
- Contact et accès 8

I. Intentions pédagogiques et objectifs

• Intentions pédagogiques

Un sport de pleine nature très éducatif pour les enfants

Intérêt éducatif



- Développer des capacités motrices spécifiques
- Travailler la coordination de mouvements
- Donner de l'autonomie
- Apprendre à gérer ses appréhensions, la patience, la persévérance et le dépassement de soi
- Appliquer des consignes de sécurité pour soi et les autres



Intérêt social



- Entraide
- Respect des autres
- Cohésion de groupe
- Développe l'esprit d'équipe

Intérêt environnemental



- Découverte de milieux aquatiques (plan d'eau, lac et rivière)
- Sensibilisation à la nature (faune et flore)
- Responsabilité environnementale, préservation des milieux



• Objectifs

Objectifs généraux



- Prendre conscience de ses capacités motrices et physiques
- Évoluer et faire évoluer son embarcation dans un nouveau milieu
- Développer la sociabilité et l'intégration de l'enfant, en pratiquant des jeux de coopération et d'échange
- Se sensibiliser au respect du milieu (Plan d'eau, Lac et Durance)
- Découvrir et maîtriser un déplacement autonome sur l'eau
- Apprendre à coopérer et respecter les règles de sécurité
- Développer la confiance en soi et envers les autres
- Mieux comprendre et observer le fonctionnement du cycle de l'eau



Objectifs spécifiques



- Apprendre à s'équiper (gilet et pagaie)
- Embarquer - Débarquer
- Prendre conscience et combiner des actions propulsives
- Maîtriser les changements de direction
- Conserver un cap
- Se déplacer en avant et en arrière
- Contrôler la gîte (tangage) de son kayak
- Rechercher la précision du déplacement
- Maîtriser sa vitesse et l'arrêt
- Maîtriser ses trajectoires dans le cadre d'un jeu collectif
- Identifier les risques et adopter les bons comportements

➡ Le simple fait d'être sur l'eau est déjà une victoire en soi !

II. Structure - Eau Vive Embrun

• Présentation de l'association



Eau Vive Embrun

Club de Canoë-Kayak



Crée en 1990 pour développer les sports d'eau vive



Statut juridique

- Association sportive loi 1901
- Affiliée à la Fédération Française de Canoë-Kayak et Sports de Pagaie (FFCK) et a obtenu le label École Française de Canoë-Kayak
- Agrément jeunesse et sports n°0595004-A



Objectifs de l'association

- Développer la pratique du canoë-kayak pour tous
- Promouvoir les valeurs sportives
- Sensibiliser au respect du milieu naturel



Pratique

Les disciplines pratiquées en loisir ou compétition, au sein de cette école, sont très variées et s'adressent à tous, enfants et adultes : slalom, descente, rivière, raft, randonnée en eau calme et en mer, et séances d'esquimautage en piscine l'hiver.

Adhérent à l'année ou ponctuel, pour découvrir l'activité, en groupe, en famille ou individuellement, chacun peut y trouver sa place.



Equipements et ressources

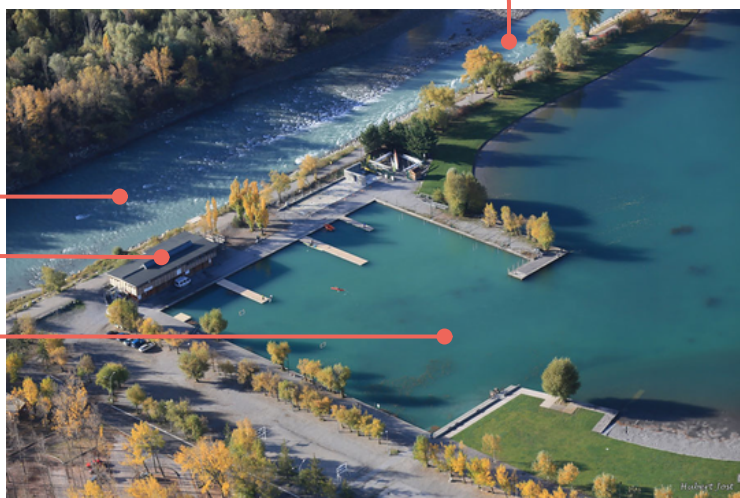
- Une infrastructure mise à disposition par la mairie idéalement située (salle d'accueil, vestiaires, hangar, atelier, etc.)
- Un parc matériel complet (kayak et canoë spécifique aux différentes disciplines, stand up paddle, rafts, pagaies, gilets, casques, combinaisons néoprène, jupes, etc.)
- Une équipe bénévoles passionnés
- Deux salariés à pleins temps :
 1. Margaux Claudepierre (BPJEPS CKDA cl.III)
 2. Romain Hautecouverture (BPJEPS CKDA cl.III)

Lac de Serre-Ponçon

Durance

Structure Eau Vive Embrun

Plan d'eau d'Embrun



Partenaires



III. Séances et cycles

• Séances

L'apprentissage se fait principalement par le jeu et par pédagogie active (apprendre en faisant). Nous proposons au choix des séances ponctuelles ou des cycles de progression.

Deux supports sont possible pour les séances :



Kayak

- Embarcation individuelle avec une pagaie double. Exemple d'une séance d'initiation type à la page suivante.



Stand Up Paddle

- Nous mettons la plus part du temps les enfants en duo sur les planches. Support très apprécié lorsqu'il commence à faire chaud afin de pouvoir sauter à l'eau facilement.

• Construction d'un cycle

Nous vous proposons des cycles de progression de 3 à 6 séances. Nous créons des séances sur mesure en fonction de vos besoins.

Les cycles se font en kayak, avec la possibilité de faire une initiation en paddle sur une séance.

Nous construisons les séances en fonction de l'âge des enfants et de la progression générale au cours du cycle. Nous nous appuyons sur le référentiel de pagaies couleurs (page suivante).

Lorsque les enfants se sentent à l'aise pour pagayer, il est possible d'organiser une petite balade (à partir de la 3ème séance). Pour finir un cycle on peut proposer une séance avec pleins de petits challenges en équipe ou en solo et valider la pagaie blanche (page suivante).



III. Séances et cycles

• Exemple d'une séance d'initiation en kayak

Initiation en Kayak



Accueil, équipement et briefing

- Accueil des jeunes : Présentation des moniteur.trice.s et des locaux
- Changement dans les vestiaires avec combinaison fournie par le club s'il fait froid
- Equipement : Gilet de sauvetage, pagaie et kayak
- Quelques explications au sol sur l'utilisation de la pagaie, l'installation dans le kayak et les règles de sécurité



20 min

Sur l'eau

- Embarquement sur le plan d'eau et premiers coups de pagaie

5 min

Chorégraphie pour apprendre à manier son kayak :

- Pencher son kayak sur les côtés (gîtes) et d'avant en arrière (assiette)
- Se coucher sur l'avant et l'arrière du kayak
- Passer sa pagaie sous le kayak
- Pagayer avec les mains
- Tourner en marche avant (circulaire)
- Tourner en marche arrière (dénage)
- Pagayer en marche arrière

10 min

Jeu de la "Boussole"

- Orienter la pointe avant du kayak dans les directions demandées grâce à une circulaire ou une dénage

5 min

Jeu du "Dépollueur"

- Récupérer toutes les balles ou les éponges dans l'eau, une par une, puis venir les tirer dans un but.

15 min

Après ces quelques jeux devant le club pour apprendre à manier son kayak, direction le milieu du plan d'eau. Apprendre à pagayer droit et garder un cap.

10 min

Débarquement à une plage et vidange du kayak.

10 min

Petite course

- Les pratiquant.e.s sont sur la plage et leur kayak prêt au bord de l'eau. Au top départ, ils courent jusqu'au kayak, embarquent et partent faire le tour d'une bouée.
- Variante lorsqu'il fait chaud : Avant d'embarquer dans le kayak, ils doivent aller toucher une bouée à la nage

15 min

En fonction du temps qu'il reste, possibilité de faire :

- Un épervier
- Ou un kayak polo pour les groupes plus débrouillés

-

Débarquement avec quelques sauts à l'eau lorsqu'il fait chaud

10 min

Rangement et changement

- Rangement du matériel
- Changement aux vestiaires avec douche

20 min

III. Séances et cycles

• Valoriser l'apprentissage

Nous appuyons nos séances sur la méthode de progression et d'enseignement Pagaies Couleurs créée par la fédération de canoë-kayak (FFCK).

Comme pour les ceintures au judo, la progression se fait avec la validation de pagaies couleurs ;

- **BLANCHE** - Débutant.e
- **JAUNE** - Initié.e
- **VERTE** - Débrouillé.e
- **BLEUE** - Confirmé.e
- **ROUGE** - Spécialiste
- **NOIRE** - Expert.e



Une progression articulée autour de trois capacités :

1 - La sécurité

Connaissance de son matériel et son utilisation, aisance ou intervention aquatique, et communication.

2 - La technique et la culture sportive

Habiletés tactiques et stratégiques, habiletés techniques et motrices.

3 - L'environnement

Facteurs physiques faune & flore patrimoine et réglementation.



Sur un cycle de deux à trois séances, comme proposé dans la partie précédente, il est possible pour les pratiquant.e.s de valider la **Pagaie Blanche**

Ci-dessous le diplôme pagaie blanche kayak :

PRÉREQUIS		CARACTÉRISTIQUE DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE :		SITE DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION		NOMS DES PRATIQUANT.E.S														
Licencié.e (sauf dans le cadre de la pratique scolaire). Avoir validé son test d'aisance aquatique.		Débutant.e		Eau calme / courant inférieur ou égal à classe I / vent inférieur ou égal à 1 Beaufort / proximité de la base																
CAPACITÉ SÉCURITÉ																				
Connaissance de son matériel et utilisation		Mettre et ajuster son gilet.																		
		S'installer correctement dans son embarcation (calages).																		
		Vider son embarcation avec de l'aide.																		
Aisance ou intervention aquatique		Se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en cas de dessalage avec une aide extérieure.																		
		Ré embarquer en eau profonde avec une aide extérieure.																		
Communication		Appliquer les consignes de sécurité.																		
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE																				
Habiletés techniques et motrices		Connaître le positionnement des mains sur la pagaie.																		
		Observer et comprendre le principe d'action de la pagaie et de réaction du kayak (marche avant, marche arrière, tourner à droite ou à gauche).																		
		Se déplacer en avant, en arrière, tourner.																		
		Se situer dans un groupe de plusieurs embarcations et respecter les limites de navigation établies.																		
		Embarquer / Débarquer.																		
Communication		Comprendre le vocabulaire élémentaire de la pratique en kayak (gilet, pagaie simple ou double, canoë, kayak, marche avant, marche arrière).																		
		Exprimer son ressenti.																		
CAPACITÉ ENVIRONNEMENT																				
Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique		Identifier des éléments caractéristiques du paysage.																		
		Décrire d'où vient l'eau de son site de pratique.																		
		Relever une trace de l'homme.																		
		Reconnaître quelques animaux et végétaux sur le site de pratique.																		
VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES																				
TABLEAU DE PROGRESSION Pagaies Couleurs certifiées par :																				

VI. Modalités

• Mise en place de créneaux et infos pratiques

QUI ?



- Du CE1 à la Terminale
- Nous pouvons accueillir des enfants en situation de handicap. Nous contacter pour voir comment nous pouvons nous adapter (encadrement renforcé : 1 pour 6)

QUAND ?



- D'avril à début juillet
- En semaine, le lundi, mardi, jeudi et vendredi
- Horaires : on s'adapte à vos besoins

DANS LE SAC

- Chaussures de sport fermées
- Maillot de bain
- T-shirt synthétique (pas de coton)
- Serviette et savon pour la douche
- Cordon pour les lunettes de vue (nous pouvons en prêter)
- Casquette
- Crème solaire

SAVOIR NAGER



Présenter un certificat de natation (Article A322-3-3) :

- Test de natation des écoles
- Test commun aux fédérations sportives ayant la natation en partage

Ou nous pouvons faire passer le *test Pass-nautique* en début de séance.

TAUX D'ENCADREMENT

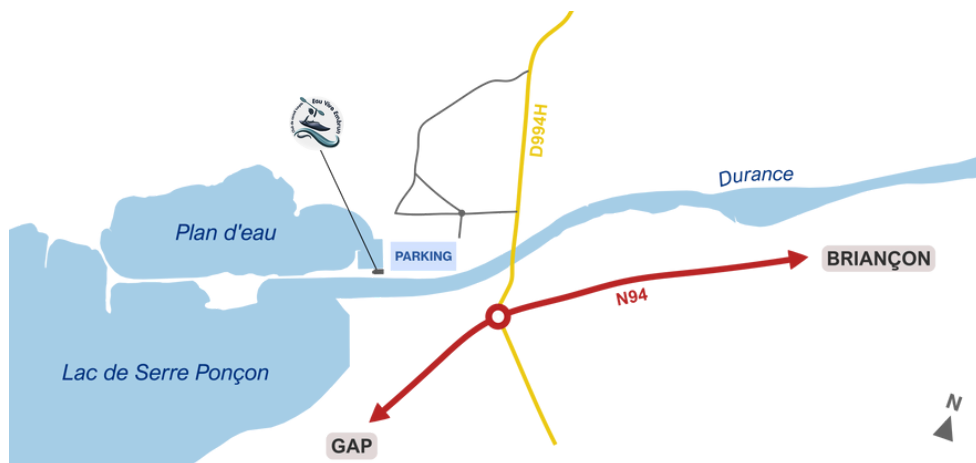
	Taux d'encadrement	Nbre de cadres min	Nbre d'embarcation max
ACM	1 pour 16	1	10
Élémentaire	1 pour 12	2	-
Collège/Lycée	1 pour 16	1	-



Veuillez adresser toute demande de devis par e-mail

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information et pour que nous puissions répondre au mieux vos besoins et attentes.

• Accès et contacts



Contact

✉ eve.kayak@gmail.com

☎ 06 77 38 05 80

Adresse :

7 Avenue du Lac
Centre Aquaviva
05200 EMBRUN