


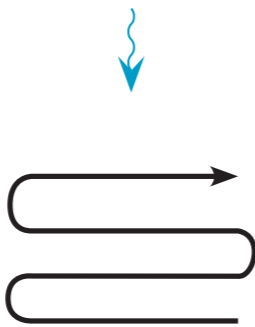
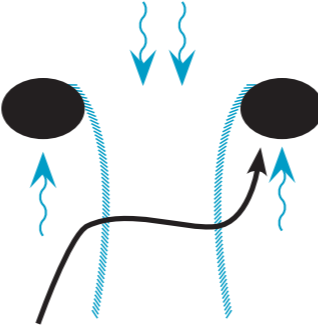
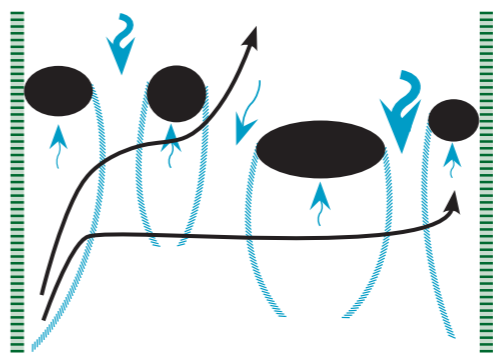




# Proposition de chronologie des apprentissages en eau vive

Quand les conditions le permettent, il est possible de débiter l'eau vive par la descente de rivière que les élèves adoreront et qui ne pose pas de gros problèmes de sécurité. On anticipera les obstacles que les élèves ont des difficultés à éviter. L'apprentissage du bac et de la reprise se fait conjointement. Cependant, on débutera plutôt par le bac ou plus exactement par des trajectoires en remontée en restant sur le courant. En effet, la reprise pose inévitablement des problèmes d'équilibre plus importants que le bac, car le bateau se retrouve en travers du courant.

**Les choix pédagogiques dépendront des conditions de pratique et des élèves.**

|   |  | Rivière de classe 1  |   |  |  |                                |  |                          |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--------------------------------|--|--------------------------|--|--|
|   |  | Veine d'eau lisse de classe 1 : pas de vague et sans entrer dans les contre-courant                                |   |  | Veine d'eau symétrique de classe 2   |                                |  |                          |  |  |
| <b>Contrôler son bateau : vers le bac</b>   |  |                                   |  |  |   | <b>Augmenter la complexité</b> | <p>Une fois le bac et la reprise assimilés, on poursuivra l'apprentissage en variant les conditions de pratique selon deux axes :</p> <p><b>Axe 1</b><br/>en complexifiant le milieu qui oblige l'élève à choisir des trajectoires et des actions adaptées<br/>(portes, bouées, courants hétérogènes, veine d'eau en diagonale, relief)</p>  | <b>Ajouter du relief</b> |                              |  |
|   |  | Remonter un courant lisse en tenant la direction du bateau par des propulsions circulaires 2 <sup>e</sup> quadrant | Idem en louvoyant légèrement  | Faire des aller-retours en restant sur le tapis roulant<br>Ajouter la gîte         | Bac complet avec départ dans le contre-courant (angle d'entrée, gîte) et arrivée dans le contre-courant opposé (contre-gîte) |                                |  |                          |  | <b>Augmenter la difficulté</b>                 |
| <b>Accepter les sensations : la reprise</b> |  | <b>Clé 2</b><br>Découvrir le bac   | <b>Clé 2</b><br>Découvrir le bac  | <b>Clé 2</b><br>Découvrir le bac   | <b>Clé 3</b><br>Perfectionner le bac   | <b>Augmenter la difficulté</b> | <p><b>Clé 5</b><br/>Naviguer avec précision</p> <p><b>Clé 6</b><br/>Éviter ou franchir un obstacle</p>   | <b>Ajouter du relief</b> | <p>petits surfs sur des vagues faciles</p> <p>bacs puis « ascenseurs » en se calant dans le creux des vagues</p> |  |
|   |  | Descendre le courant et éviter des obstacles simples   |   | Valses sur la ligne de cisaillement  | Reprises longues / stop (« ollé », les yeux fermés)  |                                |  |                          |  | <b>Clé 5</b><br>Naviguer avec précision        |
|   |  | <b>Clé 1</b><br>Descendre la rivière, s'arrêter, repartir  |   | <b>Clé 4</b><br>La reprise et le stop  | <b>Clé 4</b><br>La reprise et le stop  |                                |  |                          | <b>Clé 5</b><br>Naviguer avec précision  | <b>Clé 6</b><br>Éviter ou franchir un obstacle |