

# L'école de la pagaie

ressources pour l'enseignement du Canoë-Kayak



## Préface de Tony Estanguet

J'aime souvent rappeler que ce parcours qui m'a amené jusqu'aux Jeux Olympiques commença d'abord par le plaisir de découvrir des rivières et leur environnement. Ce sont les sensations de glisse, de vitesse, les défis de maîtrise en termes d'équilibre et de trajectoires dans un contexte de sécurité individuelle et collective qui m'ont permis de franchir les étapes de progression.

J'ai grandi dans ce contexte qui représente bien plus que du sport.

Avant d'être un sport de haute compétition, se mesurer aux éléments, pagaie à la main, c'est apprendre le plaisir de maîtriser ces combinaisons de mouvements de pagaies, de jeux d'équilibres pour ressentir des émotions que seul un canoë ou un kayak permet d'aller rechercher. Au delà de la technicité, il y a aussi la fierté de comprendre comment ça marche : pourquoi un bateau est stable (ou très instable parfois !), pourquoi un kayak n'avance pas toujours droit comme on le souhaiterait. On pourrait presque faire un cours de physique en canoë-kayak ! Mais aussi de français, type «marin d'eau douce»: le pont, la coque, l'hiloire, l'esquimautage ou encore la propulsion et la dénégation sont autant de termes qui paraissent «barbares», mais peuvent rapidement prendre tout leur sens.

Outre la qualité du contenu des images, qui montre une façon très élaborée de s'initier et de se perfectionner aux techniques de navigation, j'ai ressenti, au travers de ces films, toutes les sensations des 1ères étapes qui font de moi le pagayeur que je suis devenu : le 1er dessalage, le 1er bac, le 1er coup de pagaie en canoë ; autant de situations proposées, ici, de façon interactive.

Les caméras embarquées, les consignes «très justes» du professeur ou du moniteur, les montages explicatifs sont un moyen de comprendre certaines spécificités à l'encadrement de l'activité: comment se positionner pour donner les consignes, faire démontrer un exercice, parer un premier essai pour rassurer.

J'espère que cet outil pédagogique de grande qualité permettra de favoriser l'accès à la pratique dans les clubs et le milieu scolaire pour que de plus en plus de jeunes puissent tester à leur tour les joies, parfois rafraîchissantes, de ce sport sensationnel !

**Tony Estanguet**  
Triple Champion Olympique

## Découvrir, apprendre et enseigner le Canoë-Kayak

La plupart des séquences vidéo proposées sur ce site ont été conçues pour aider les enseignants d'EPS au collège. Néanmoins, les démarches proposées sont transposables à d'autres milieux de pratique comme les clubs de Canoë-Kayak.

Le Canoë-Kayak, comme toutes les Activités Physiques de Pleine Nature (APPN), suppose de **construire des compétences dans trois domaines** :

- choix de trajectoires et d'actions ;
- équilibre et construction de coups de pagaie efficaces ;
- sécurité.

Ces trois axes seront abordés au cours de l'apprentissage, avec parfois des priorités.

Enfin, le Canoë-Kayak est l'occasion de **sensibiliser les pratiquants au milieu**, à sa richesse, sa diversité et sa fragilité.

## Préambule

Abordé de manière ludique, le Canoë-Kayak procure facilement des sensations et des émotions.

En respectant quelques règles de sécurité, il est tentant de construire ses propres compétences en autodidacte. Mais cet auto-apprentissage conduit parfois à des impasses : des solutions temporairement justes mais maladroites peuvent devenir des automatismes qui deviennent alors de véritables obstacles aux apprentissages ultérieurs.

Les films proposés ici, organisés en clés, présentent une approche didactique du Canoë-Kayak qui met en relation les problèmes techniques avec les réactions des élèves.

Chaque clé correspond en général à une manœuvre que le pratiquant devra posséder. Chaque début de clé présente des conduites typiques rencontrées chez des élèves. Suivent ensuite des situations d'apprentissage. L'ensemble des clés constitue une progression. L'apprentissage sera rapide et juste, source de motivation chez l'élève.

Les prises de vue cadrées sur un seul élève mettent en avant ses réactions et les solutions à construire. Les vues centrées sur le professeur mettent l'accent sur les consignes qu'il est nécessaire de donner, les retours d'information à fournir à l'élève et les variables qui peuvent faire évoluer les situations d'apprentissage, les rendant plus simples ou plus complexes, plus faciles ou plus difficiles.

Apprendre une activité, c'est aussi construire son savoir en échangeant avec les autres. Les clés portant sur le canoë biplace montrent bien cette nécessaire entraide. En revanche, les clés portant sur le kayak monoplace ne montrent pas clairement comment l'élève peut apprendre avec ses camarades. Cette compétence qu'on pourrait appeler « pédagogique » chez l'enseignant ou « méthodologique et sociale » chez l'élève est développée dans la clé « L'union fait la force ».

Enfin, il est nécessaire d'apprendre en jouant. Le DVD « Pagaie couleur », vendu par la FFCK propose près de 450 situations d'apprentissage, souvent ludiques. Ces propositions faciliteront l'animation de séances de Canoë-Kayak.

## Comment ont été conçues ces clés ?

Le Canoë-Kayak est une APPN [activité physique de pleine nature]. La réflexion menée au sein de l'Académie de Dijon (voir bibliographie) a montré que les APPN supposaient de mettre en œuvre trois grands principes.

À tout moment, le pratiquant doit :

- s'engager en sécurité ;
- identifier les forces et obstacles du milieu pour choisir sa trajectoire ;
- mobiliser et transmettre l'énergie de façon optimale.

Ces trois principes sont eux-mêmes déclinables en Canoë-Kayak. Les situations d'apprentissage proposées portent sur les onze thèmes suivants :

### **S'engager en sécurité**

c'est :

- choisir, régler et respecter son matériel ;
- maîtriser les savoir-faire de sécurité indispensables à la navigation qu'on entreprend ;
- s'engager en prenant en compte le rapport compétence/difficulté.

### **Identifier les forces et obstacles du milieu pour choisir sa trajectoire**

c'est :

- voir et se représenter le champ de force qu'est la rivière ;
- choisir et réajuster soi-même sa trajectoire en fonction du projet de navigation qu'on s'est donné : rapide, fun, sécuritaire, etc. ;
- évaluer en permanence les réactions du bateau et de la pagaie.

### **Mobiliser et transmettre l'énergie de façon optimale**

c'est :

- placer sa pale dans l'eau de manière à obtenir un appui le moins fuyant possible ;
- transmettre cet appui au bateau en adoptant une posture, un placement segmentaire et un calage efficaces ;
- utiliser au maximum la force des courants avant d'en créer soi-même ;
- composer avec son équipier quand on navigue à deux ;
- combiner trois actions en permanence : équilibre, propulsion et direction.

# Enseigner le Canoë-Kayak

Ces trois séquences généralistes concernent à la fois des pratiques en eau calme et en eau vive. Elles vous proposent des conseils et des solutions pratiques pour faciliter les apprentissages, assurer la sécurité des élèves et garder le contrôle de sa classe.

## Bien se préparer pour enseigner

Cette séquence propose des conseils généraux pour se préparer à l'encadrement d'un groupe. Elle explore différents domaines qui, s'ils ne sont pas pris correctement en compte, peuvent transformer une séance avec des élèves en long chemin de croix...

Mais rassurez-vous, il ne s'agit que de choses simples et souvent de bon sens. Encore fallait-il y penser...

**Durée totale de la séquence : 13'25**

## Gérer la classe : de l'inertie du grand groupe à l'individualisation en petits groupes [à 0'14]

Les élèves vont découvrir des sensations nouvelles qui peuvent les laisser perplexes, les inquiéter, et parfois même les décourager : le bateau n'est pas stable, il tourne sans cesse, les impressions de vitesse ne sont pas au rendez-vous...

Il convient d'accompagner les élèves dans ces découvertes, par exemple en leur expliquant que si le bateau ne va pas droit, ce n'est pas de leur faute mais que c'est lié aux caractéristiques du kayak. Un des buts prioritaires de l'activité sera donc de maîtriser la direction en acceptant de naviguer doucement.

## Les consignes : communiquer sur l'eau [à 1'54]

Pour éviter de perdre sa voix dès la première séance, la communication sur l'eau se fait au moyen de la pagaie.

- **En eau calme :**
  - pour demander le rassemblement, l'enseignant lève verticalement le manche de sa pagaie, en donnant si besoin un coup de sifflet.
- **En eau vive :**
  - « pagaie ou bras agités en l'air » signifie un problème... donc s'arrêter vite
  - « main ou pagaie pointées » indiquent l'endroit où passer
  - « main ou bras en l'air » donnent le feu vert en cas de franchissement un par un d'un passage
  - « poing serré » indique un lieu de rassemblement
  - « mime du coup de pagaie » pour demander de prendre de la vitesse...

## Vocabulaire

On utilisera dès les premières séances un vocabulaire précis et adapté. Pour décrire par exemple :

- les parties d'un kayak : coque, pont, hiloire, réserves de flottabilité, anneaux de bosses
- les actions de pagaie : propulsion, dénage, propulsion circulaire
- la rivière : amont-aval, berge gauche-droite, courant principal, contre-courant, rapide, planiol
- ...

## La bonne place pour encadrer [à 3'45]

En amont ou en aval, voici quelques conseils de placement pour concilier l'observation du groupe et sa sécurité. Naviguer le plus souvent possible au milieu des élèves (surtout lors des premières séances), dans un bateau permettant d'assurer facilement la sécurité pour pouvoir aider un élève en difficulté... ou pour montrer un parcours, une trajectoire, une action de pagaie...

Si on préfère rester sur la berge pour mieux observer ou réguler, garder à côté de soi un bateau dans lequel on puisse facilement embarquer et qui permette de rejoindre rapidement un élève en difficulté.

## Intérêts d'une navigation en binôme

1. La navigation en binôme responsabilise les élèves en les invitant à une cosurveillance et à une entraide en cas de dessalage.
2. Elle peut donner lieu aussi à des défis : l'un impose une trajectoire à l'autre...
3. Enfin, elle met en œuvre des « compétences méthodologiques et sociales » [Cf. programmes] en invitant les élèves à tenir le rôle de régulateur, en observant son camarade pour lui donner des retours d'information qui l'aideront à mieux naviguer. Voir aussi clé à paraître « l'Union fait la force ».  
On donnera alors aux élèves des observables, et si besoin un chronomètre ou une plaquette pour noter les essais. L'enseignant joue le rôle de régulateur en questionnant les élèves pour favoriser les échanges, pour relancer la motivation...

## De la sécurité [en général] et des dessalages [en particulier]... [à 6'20]

Une clé est entièrement consacrée aux techniques permettant de remédier à un dessalage. Nous considérons que c'est un aspect important de l'activité qui doit être abordé rapidement avec les élèves.

Si vous emmenez vos élèves loin des berges accessibles, il faut savoir vider seul le bateau d'un élève qui dessale... à moins que les bateaux utilisés ne soient des sit-on-top [insubmersibles et autovideurs].

En attendant la maîtrise par vos élèves de techniques de sécurité, vous devez faire adopter les règles suivantes :

- on retourne son kayak et on glisse sa pagaie à l'intérieur ;
- on reste accroché à son bateau pour être plus visible et pouvoir s'en servir de bouée ;
- on se dirige vers la berge si elle est proche.

## Baliser le terrain de jeu ! [à 8'16]

Sur l'eau, les élèves éprouvent des difficultés à se repérer. Quelques bouées et éléments remarquables à identifier dans le paysage [maison, arbre, rocher...] facilitent la prise de repères chez les élèves. De même, il n'est pas recommandé de s'éparpiller sur tout le plan d'eau. Rester groupés facilite la transmission des consignes et renforce la sécurité.

Dans tous les cas, demander aux élèves de rester à vue et donner des consignes sur la distance à respecter ou sur les limites à ne pas dépasser.

## Fabriquer des bouées [à 9'49]

Ce matériel pédagogique de base peut-être complété avec des cordes flottantes et une planchette en PVC ou tout simplement en mélaminé blanc qui permet d'écrire avec un crayon de papier sous la pluie.

Les cordes vous permettront par exemple de montrer les zones de cisaillement sur la rivière.

La planchette et son crayon vous permettront d'emmener avec vous le programme de votre séance et de noter les scores des jeux que vous proposerez.

Ce matériel trouve facilement sa place dans votre bateau.

## Des bateaux qui vont sur l'eau... [à 10'21]

Quelques précisions :

Pour les kayaks pontés, vous vérifierez que le bateau est bien équipé de ses réserves d'air gonflées et de ses cale-pieds [réglables ou non].

Pour les sit-on-top [kayak et canoë], vous vérifierez que le bouchon de vidange est bien vissé...

Pour les kayaks fermés [sit-in], il est parfois utile d'utiliser une jupe pour obturer le trou d'homme. Les jupes en PVC sont moins étanches que les jupes en néoprène. Elles sont cependant plus rassurantes pour les débutants car elles « s'arrachent » d'elles-mêmes de l'hiloire en cas de dessalage.

Les kayaks de mer homologués ont leur insubmersibilité garantie par de la mousse rigide.

Les kayaks de mer et certains bateaux de loisir moins gironnés peuvent supprimer les problèmes de direction lors des premières séances.

## La bonne tenue pour naviguer [à 11'53]

### L'équipement de l'élève :

- un haut et un bas, de préférence en matière synthétique qui se gorge moins d'eau et sèche vite
- un coupe-vent
- des chaussures fermées obligatoires, sauf cas particulier : plage de sable fin...
- une casquette en cas de soleil... ou de pluie
- un cordon pour les lunettes.

### L'équipement de l'enseignant

Il est identique. Il est à compléter avec :

- En eau calme, une corde pour confectionner une traîne flottante et un téléphone portable en cas d'isolement.
- En rivière, du matériel de sécurité supplémentaire (corde flottante, système de remorquage largable et couteau) qui est souvent utile... et tout simplement obligatoire à partir de la classe 3
  - VHF ou téléphone portable
  - bouées
  - planchette PVC et crayon.

## Gérer les dessalages

Cette clé montre la manière de gérer un dessalage, que l'on soit pratiquant ou cadre.

**Durée totale de la séquence : 8'09**

### Conduites typiques [à 0'05]

Dès les premières minutes, quelques élèves ne manqueront pas de dessaler... Même en eau calme... Même dans 20 cm d'eau !

En rivière, sortir par l'arrière expose le visage aux cailloux et aux rochers du fond.

Une sortie par l'avant permet un dégagé plus rapide des jambes.

### Les consignes de base [à 0'45]

Voici les consignes de bases que vous devrez transmettre à vos élèves pour sortir aisément d'un kayak fermé :

- tirer (plutôt vers l'avant) sur la languette de la jupe,
- placer les mains de chaque côté de l'hiloire sur le pont du bateau,
- se basculer en se penchant vers l'avant pour sortir du bateau,
- une fois sorti, retourner le bateau, récupérer la pagaie et la glisser à l'avant du kayak,
- en eau calme, rester accroché au bateau. En eau vive, nager les pieds en avant en tenant le bateau par une pointe.

Des exercices pratiqués en fin de séance permettent d'améliorer les performances.

### Sortir d'un kayak après un dessalage [à 3'08]

Si vous pratiquez l'exercice en eau vive, le casque doit être bien ajusté et protéger le front.

### Remonter dans un SOT (sit-on-top) [à 4'26]

Il est aisé de remonter dans un SOT après un dessalage. Le plus facile est de monter par l'arrière pour éviter de déséquilibrer le bateau en se hissant dessus.

C'est indéniablement un avantage majeur de ce type de bateau pour l'enseignement avec des élèves débutants.

## Vider un kayak à terre [à 5'13]

Dans un kayak, les réserves d'air placées à l'arrière réduisent la place disponible pour l'eau. En tirant le bateau par la pointe avant, la majorité de l'eau qui y est accumulée est expulsée d'elle-même vers l'extérieur. L'effort est moindre.

Pour vider un kayak remonté sur une berge en pente, l'élève se contentera de lever et d'abaisser la pointe arrière sans changer de place, en gardant les pieds dans l'eau. Il repartira sur l'eau d'autant plus vite !

## Vider un bateau sur l'eau par un enseignant [à 6'42]

Un enseignant doit savoir vider seul un bateau.

Une autre manœuvre consiste à former un radeau avec deux kayaks pour soutenir la pointe avant et la pointe arrière du bateau retourné. Cette technique de vidage peut être enseignée aux élèves, à condition que le bateau à vider ne soit que partiellement rempli d'eau.

## Évaluer les élèves

Enseigner le Canoë-Kayak demande de « faire le point » des acquisitions et aussi de prendre des notes... quand on est professeur d'EPS par exemple.

S'il est utile de savoir observer vos élèves, il faut aussi connaître des moyens objectifs de mesurer leurs compétences. C'est ce que cette clé s'efforce de montrer.

**Durée totale de la séquence : 6'18**

## Évaluation en eau calme [à 0'22]

Les modalités proposées ici sont en accord avec les recommandations du Diplôme National du Brevet concernant le Canoë-Kayak [Note de service de 2012].

Sur les parcours slalomés, il nous paraît inutile de sanctionner les touches, car elles sont source de « stress », d'injustice et de complications inutiles. Par contre, l'addition temps (en secondes) + nombre de coups de pagaie est très révélateur, et invite les élèves à rationaliser et soigner leurs coups de pagaie.

L'entraînement aux différentes tâches de la course au score et au « slalom libre » peut se faire en doublettes pour inciter les élèves à s'entraider et trouver des réponses à la « cohabitation sur un même espace de pratique ».

### Course au score

Voici quelques suggestions de tâches :

- bouées à aller toucher [zone abritée, vent de face, de dos, vent latéral],
- slalom en ligne,
- faire des huit autour de deux bouées,
- marche arrière,
- conduite d'une balle [de tennis ou de polo] d'un point à un autre,
- déplacement latéral,
- navigation avec une pagaie de canoë,
- pagayer avec deux pagaies dans les mains [savoir-faire de sécurité],
- pousser ou vider un bateau partiellement rempli d'eau [savoir-faire de sécurité],
- débarquer à un ponton, sortir son bateau de l'eau, réembarquer de l'autre côté du ponton [ou d'un Zodiac] [savoir-faire de sécurité]...

### Slalom libre

Dans le slalom libre, certaines configurations de portes [ou bouées] préparent particulièrement bien les élèves à la navigation en milieu naturel. C'est le cas pour :

- les portes décalées,
- l'enchaînement de portes contiguës [cela invite l'élève à passer une des deux portes en marche arrière s'il est capable de le faire avec agilité],
- les portes imposant des virages courts...

## Évaluation en eau vive [à 4'24]

Les modalités proposées ici sont en accord avec les recommandations du Diplôme National du Brevet concernant le Canoë-Kayak.

La course au score est réalisée par petits groupes de trois ou quatre élèves. La durée est calculée pour que la totalité des tâches ne puisse pas être réalisée afin d'obliger les élèves à faire des choix de tâches en fonction de leurs compétences.

Des entraînements prépareront les élèves à naviguer à plusieurs sur un même espace, pour apprendre à modifier un projet en cours de navigation et à naviguer sans se gêner.

Chacune des tâches proposées dans la course au score donne lieu au préalable à des entraînements en doublettes, de manière à favoriser les échanges entre élèves par observation, analyse, retour d'information : voir clé à paraître « L'union fait la force ».

Voici quelques idées de tâches :

- bac ou reprise-stop précis entre des bouées placées sur la berge (à différentes hauteurs de la veine d'eau),
- portes décalées dans le courant (des portes très décalées peuvent contraindre à passer une porte en marche arrière (on appelle cela une inversion), ou à réaliser un bac arrière,
- contournement d'un rocher,
- réaliser un ou plusieurs tours complets sur soi-même,
- rejoindre des endroits précis : piquets ou bouées suspendus, bouées placées sur la berge
- s'arrêter, ôter la jupe et la remettre (savoir-faire de sécurité),
- s'arrêter, débarquer pour aller toucher une bouée, réembarquer (savoir-faire de sécurité),
- vider un bateau partiellement rempli d'eau (savoir-faire de sécurité),
- transporter une pagaie ou un bateau d'une berge à une autre (savoir-faire de sécurité),
- cravate volontaire tenue trois secondes (savoir-faire de sécurité)...

### Observation d'un élève

Pour repérer des conduites typiques et diagnostiquer les besoins de l'élève, une grille d'observation et une grille d'interprétation sont indispensables.

#### Grille d'observation :

- le bateau : équilibre, trajectoire, orientation du bateau sur sa trajectoire
- les actions de pagaie : nature, amplitude, placement, transmission
- la qualité des prises d'appui dans l'eau : immersion et incidence de la pale, placement de la pale/courants
- le regard : anticipation, centration

#### Grille d'interprétation :

- thème visé : sécurité, choix de trajectoire, efficacité des actions de pagaie
- nature des ressources mobilisées (mécaniques, informationnelles, énergétiques, affectives)
- intention sous-jacente (équilibre, vitesse, recherche de sensations...)
- ...

## L'union fait la force

Cette clé montre un exemple d'organisation pédagogique où le travail à deux permet d'acquérir des compétences méthodologiques et sociales et où les élèves co-construisent leurs apprentissages.

**Durée totale de la séquence : 4'09**



# Le kayak en eau calme

Six clés vous sont proposées pour découvrir, progresser et se perfectionner en eau calme.

## Clé 1 : Se préparer à partir sur l'eau

Cette clé présente les routines à aborder lors de la première séance afin de rendre tout de suite les élèves autonomes.

Découverte (activité, milieu aquatique) et équilibre sont les deux thèmes principaux qui sont abordés dans cette clé.

Ce programme correspond presque à la première séance avec des rappels lors de la seconde séance.

Attention, la préparation du matériel et l'équipement des élèves prennent un temps important. Cela nécessite de l'organisation pour garder du temps disponible sur l'eau.

Il convient de mettre en place tout de suite des routines pour gagner du temps lors des séances suivantes (transport des bateaux, prise du matériel et rangement...).

Chaque élève est responsable de son matériel. Si le transport peut se faire à deux, il revient à chaque élève de prendre son matériel personnel : il choisit lui-même son bateau ; prend un gilet adapté à sa morphologie et à son poids ; choisit une pagaie de bonne longueur.

Lors des séances en eau vive, pour éviter les oublis, on peut rappeler aux élèves que le kayak, c'est « comme les 5 doigts de la main » : il faut 1 bateau, 1 pagaie, 1 gilet, 1 jupe et 1 casque.

**Durée totale de la séquence : 11'08**

## Conduites typiques (à 0'05)

Les défauts ne tarderont pas à se manifester mais tout ne peut pas être corrigé tout de suite. Nous conseillons de privilégier ce qui concerne l'équilibre c'est-à-dire la posture et les calages dans le bateau. Il convient également d'accompagner positivement les élèves dans la découverte et l'appropriation de nouvelles sensations : il est vrai que le bateau n'offre pas la stabilité attendue, il est tout aussi vrai qu'il part dans toutes les directions...

## Choisir et ajuster son gilet (à 0'30)

En France, c'est l'arrêté JS du 4 mai 1995 qui précise les conditions de sécurité pour l'enseignement du Canoë-Kayak. Si le gilet doit être adapté à la morphologie de l'utilisateur, il doit aussi être choisi en fonction de son poids. Cet arrêté précise quatre tranches de poids pour lesquels la flottabilité requise est différente. Des sangles permettent de bien l'ajuster (parfois, lors d'un dessalage, les gilets mal ajustés remontent devant le visage des élèves). Il doit « coller » au corps sans le comprimer.

En général, sur une base nautique, un code couleur permet d'identifier plus facilement la flottabilité du gilet.

## Choisir sa pagaie pour le kayak (à 1'15)

La règle exposée ici (bras en l'air) pour choisir la pagaie est bien adaptée aux élèves de collège. Pour des jeunes et des adultes d'une taille supérieure à 1,70 m, elle ne peut s'appliquer. Il faut alors choisir une pagaie d'environ 2 m. Ajouter 15 cm pour une navigation en Sit-on-top.

Dans tous les cas, une pagaie « un peu trop grande » sera préférable à une pagaie trop courte pour débiter.

## Porter et contrôler son kayak (à 2'33)

Ces tâches nécessitent une coopération entre les élèves. Elle tarde souvent à se mettre en place. Il convient d'insister.

## Les calages, la posture et la pagaie (à 3'39)

Il est important de montrer à terre la manière de se caler dans le kayak. Les genoux doivent être plaqués sous le pont du bateau.

Si un élève craint de rester coincé en cas de dessalage, lui expliquer qu'en poussant sur les cale-pieds, on sort plus aisément (même si ce n'est pas parfaitement vrai !).

## Embarquer en kayak depuis la berge [à 5'27]

L'embarquement montré ici est très « académique ». Il est indispensable à connaître quand les conditions d'embarquement sont difficiles et que le bateau doit être posé sur l'eau.

Quand la berge est « accueillante », des variantes simplifiées existent : depuis la plage en se poussant avec les mains, ou depuis une berge herbeuse, en se laissant glisser. L'embarquement « académique » peut alors être abordé lors de séances ultérieures.

## Embarquer en kayak depuis un quai [à 8'25]

À l'embarquement, deux problèmes sont rencontrés par les élèves :

- le bateau n'est pas maintenu contre la berge suffisamment longtemps avec la main qui tient l'avant de l'hiloire,
- la manœuvre est trop brutale ou trop rapide.

Au débarquement, l'élève se jette vers la berge... repoussant alors le bateau vers le large avec ses pieds.

## Clé 2 : Les premiers pas sur l'eau

Sitôt passées les consignes sur le choix du matériel, les élèves ont hâte d'essayer leur kayak. Cette clé montre qu'il faut à la fois laisser l'élève découvrir l'activité, mais que certaines positions et certains gestes gagnent à lui être donnés pour éviter une perte de temps inutile.

**Durée totale de la séquence : 9'52**

## Conduites typiques [à 0'05]

Des conduites ne tarderont pas à se manifester mais tout ne peut pas être corrigé tout de suite.

Nous conseillons, dans un premier temps, de laisser l'élève découvrir la navigation, en donnant simplement des consignes sur la posture et les calages dans le bateau.

Il convient également d'accompagner positivement les élèves dans la découverte et l'appropriation de nouvelles sensations en les rassurant, en répondant à leurs questions ; car s'il est vrai que le bateau n'offre pas la stabilité attendue, il est tout aussi vrai qu'il part dans toutes les directions...

## Maniement de la pagaie [à 0'34]

Il est inutile de laisser longtemps un élève découvrir la bonne manière d'utiliser une pagaie croisée. Cela conduirait à perdre du temps au détriment d'autres apprentissages et risquerait d'aboutir à des solutions inadaptées qui pourraient devenir des automatismes !

Avec les pagaies actuelles [pagaies dites « croisées droite »], le coup de pagaie de « référence » se fait à droite : la main est fixe sur le manche, le poignet étant perpendiculaire à la pale. Avant chaque coup de pagaie à gauche, le poignet droit est cassé pour faire pivoter le manche dans la main gauche qui s'entrouvre .

## Le Tchek [à 2'46]

Attention : situation à réaliser sans vitesse pour éviter des coups de pagaie maladroits dans le visage.

## Premiers coups de pagaie et premiers conseils [à 3'44]

Il est important de rassurer les élèves qui pourraient se décourager devant les difficultés. Ce n'est pas de leur faute si le bateau tourne sans cesse : il est conçu pour être maniable. Il faut donc apprendre à le maîtriser. Si votre première sortie prévoit un long déplacement, vous pouvez aider vos élèves les plus en difficulté en installant une « ancre flottante » à leur bateau (voir plus loin). On peut aussi leur donner un bateau plus directeur comme un kayak de mer ou de randonnée.

## Faire des vagues [à 6'30]

Cette situation peut se faire en demandant à certains de faire des vagues en soulevant alternativement les genoux... et aux autres de les « subir » sans être déséquilibré : le buste reste droit et le bateau oscille au gré des vagues.

## Jeux d'équilibre [à 8'29]

Ces jeux autour de l'équilibre permettent d'engager un travail sur les dessalages (voir clé suivante).

# Clé 3 : Comprendre le fonctionnement du bateau et de la pagaie

L'heure est maintenant venue de comprendre les subtilités du kayak.

**Durée totale de la séquence : 9'58**

## Conduites typiques (à 0'05)

Nous l'avons déjà évoqué, les difficultés pour aller droit peuvent décourager les élèves tant le comportement de ce bateau semble incompréhensible. Son inertie produit un décalage entre l'action sur la pagaie et la réaction du bateau, souvent tardive et amplifiée.

Il peut se produire un décalage entre la représentation des élèves d'un bateau rapide et maniable (celui des chasseurs esquimaux) et l'expérience vécue !

Ce n'est pas de la faute des élèves, ils ne sont pas « nuls » comme ils peuvent parfois l'affirmer.

D'une manière générale, deux thèmes récurrents devront être abordés pour mieux naviguer : anticiper les déviations et corriger les déviations avec efficacité.

## Anticiper les déviations

Un kayak gironné ne va jamais complètement droit : il oscille de part et d'autre de sa direction. L'erreur du débutant est de percevoir trop tard les déviations qui nécessitent d'être corrigées, car le regard se porte naturellement sur le bateau ou la pagaie.

On alternera des situations avec des repères à regarder (l'enseignant peut se mettre devant ses élèves, en marche arrière par exemple...), des situations avec les yeux fermés pour sentir les déviations.

## Corriger les déviations avec efficacité

Les situations proposées ici aident à transmettre au bateau les coups de pagaie.

Le thème « Créer des appuis fixes dans l'eau » sera abordé dans les clés suivantes, notamment avec la propulsion circulaire.

En attendant, il est préférable de pagayer doucement, comme au ralenti pour minimiser les corrections. On peut aussi demander de jouer sur l'amplitude plutôt que sur l'intensité des coups de pagaie.

## Plusieurs « solutions » pour aller droit (à 1'03)

Lors de vos premiers déplacements, il est important de donner à vos élèves un but précis : rejoindre une bouée, atteindre un point sur la berge... Alors que les élèves portent spontanément leur regard sur la pagaie ou leur bateau, il faut les inviter à se projeter vers le but à atteindre.

Bien entendu, c'est l'ensemble du groupe qui se déplace et l'enseignant individualisera les consignes pour corriger les défauts sans pour autant dicter la solution.

Astuce pour aider un élève qui serait trop en difficulté : l'ancre flottante... mais à utiliser avec parcimonie, car le problème disparaissant, l'élève n'a plus besoin de chercher des solutions !

## Les yeux fermés (à 3'36)

Préoccupés par la volonté d'aller vite et de rattraper en permanence leurs trajectoires, les élèves produisent le plus souvent des conduites motrices excessives. Il faut les inviter à retrouver le sens de la nuance et à accorder de l'importance aux nombreuses sensations qui se présentent : la glisse, la trajectoire et ses écarts, l'appui de la pale dans l'eau, l'équilibre... Fermer les yeux permet de retrouver un état de conscience plus serein et de favoriser une expérience sensorielle plus complète.

## Pagayer au ralenti (à 4'36)

Cette situation relève des mêmes intentions que la précédente [Les yeux fermés]. Il s'agit de donner à l'élève le temps de traiter les informations sensorielles qui se présentent. Et après tout, n'est-il pas préférable d'aller droit lentement que d'aller vite selon une trajectoire en zigzag ?

La situation peut se compléter avec une variante « Hop-hop-hop ». Les élèves naviguent par deux, l'un derrière l'autre. Le bateau suiveur signale le plus tôt possible les écarts de trajectoire à son camarade par un « Hop-hop-hop ». L'exercice a pour objectif de repérer au plus tôt les dérapages.

## **Le viseur (à 5'51)**

Prendre des repères pour aller droit.

## **Sans pagaie (à 6'27)**

Cette situation complète celle intitulée « Faire des vagues ». L'élève doit comprendre la liaison dynamique entre le haut et le bas du corps pour transmettre l'énergie du coup de pagaie et contrôler sa trajectoire.

Dans cet exercice, les mains font avancer le bateau et le bas du corps le maintient parallèle à la corde. Des déplacements courts sans pagaie, chronométrés, permettent à l'élève de ressentir très vite la nécessité d'engager le bas du corps pour gagner en performance.

## **Passe à 10 (à 8'27)**

Un grand classique à terre... et sur l'eau.

## **Course aux balles (à 9'05)**

# **Clé 4 : Construire la propulsion circulaire**

La propulsion circulaire est « l'arme fatale » pour maîtriser sa trajectoire sans perdre de vitesse. La construction de ce coup de pagaie est un moment charnière dans la pratique de l'activité. Sa maîtrise permet à l'élève de naviguer avec aisance [en eau calme comme en eau vive] en lui permettant de s'adapter à chaque situation tout en s'économisant physiquement.

Pour permettre un placement juste de la pale dans l'eau, la propulsion circulaire est décrite par rapport au bateau. En réalité, tout coup de pagaie est un point fixe ; c'est le bateau qui se déplace et non la pagaie. Il s'agit donc, dès que possible, de le faire remarquer aux élèves [on peut par exemple reprendre la situation des toupies et demander aux observateurs de regarder le trajet de la pale immergée par rapport à des bouées fixes]. Dès cette prise de conscience, l'efficacité des manœuvres s'en trouvera nettement améliorée.

Une métaphore aide aussi l'élève à créer des points fixes avec sa pale immergée : l'idée d'employer une « force tranquille », de vouloir « prolonger longtemps son coup de pagaie »... on devrait tout simplement dire « prendre des appuis » et non « réaliser des coups de pagaie ».

**Durée totale de la séquence : 7'20**

## **Conduites typiques (à 0'05)**

Comme le montrent ces exemples, les actions de corrections sont encore nombreuses et maladroites. Il faut y remédier !

## **Les toupies (à 1'10)**

Le dessin présenté à 2 25 s'avère en réalité faux : c'est bien sûr le bateau qui tourne et non la pale immergée qui se déplace. Mais il a le mérite de montrer les positions-clés qui garantissent un bras de levier maximum du début jusqu'à la fin de la propulsion circulaire et une bonne orientation de la pale dans l'eau.

Si le référentiel momentanément utilisé est le bateau, l'image est celle d'un demi-cercle.

La rotation du buste garantit un placement [une incidence] juste de la pale immergée : la pale est orientée vers la coque du bateau en fin de coup de pagaie [et non orientée vers le ciel]. C'est en demandant à l'élève de suivre sa pale immergée du regard qu'on obtient cette rotation du buste.

## **Le crabe (à 3'07)**

Voici un bon exercice pour s'entraîner à pagayer sur l'arrière, à tourner le buste et les épaules. Cette action n'est en réalité jamais utilisée ; elle sert d'entraînement pour tourner le buste sans gêner le bateau.

## **Les essuie-glaces (à 3'41)**

Mise en pratique de la propulsion circulaire. Cet exercice prouve l'efficacité de la propulsion circulaire à l'élève : une seule propulsion circulaire permet non seulement de contrer une déviation... mais aussi d'en provoquer une de l'autre côté.

## Canard boiteux [à 4'41]

Trois coups d'un côté et un seul de l'autre pour corriger ! Multiples sont les manières de réguler les coups de pagaie : intensité, amplitude, bras de levier... c'est à l'élève de les découvrir.

## Chien d'aveugle [à 6'14]

Fermer les yeux et se laisser guider par un camarade.

# Clé 5 : Naviguer avec précision

Il s'agit dans cette clé d'affiner les sensations et de perfectionner son geste technique pour que le coup de pagaie soit parfaitement adapté à ce qu'on veut en faire.

**Durée totale de la séquence : 9'00**

## Conduites typiques [à 0'05]

Les kayaks conçus pour l'eau vive sont gironnés : leur coque est « en banane ». Ils tendent à dérapage de l'arrière. C'est donc sur l'arrière qu'il faut agir pour contenir ce dérapage et conserver son cap.

## Écouter – Regarder – Sentir [les quadrants] [à 0'35]

L'élève diagnostique lui-même qu'un bateau gironné dérape plus qu'il ne tourne. Ainsi, il admet facilement que c'est sur l'arrière qu'il faut agir pour corriger ces dérapages.

C'est la deuxième partie, le deuxième quadrant de la propulsion circulaire qui est le plus efficace pour corriger les dérapages. La métaphore des « parts de pizza » est en général très évocatrice pour les élèves.

Remarque : cette sensibilisation à l'action prépondérante du deuxième quadrant pour corriger n'est pas indispensable chez les « petits ». Du fait de leur légèreté, le bateau est peu enfoncé dans l'eau ; il pivote plus qu'il ne dérape. Par contre, chez les forts gabarits et chez les adultes, cette prise de conscience est indispensable.

## Le gouvernail [à 3'09]

Cette situation du gouvernail permet de mettre en évidence la notion de force tranquille : c'est-à-dire essayer d'augmenter la pression de l'eau sur la pagaie pour créer un point le plus fixe possible. « Donner un coup de pagaie » est une image fautive.

## Conclusion/manière de pagayer

Pour aller droit, on veillera à dévier le moins possible le bateau ; donc on pagayera :

- devant,
- le long du bateau,
- avec une pagaie plutôt verticale.

Si le bateau dévie et qu'il est nécessaire de corriger... on « inverse » ces trois caractéristiques en pagayant :

- à l'arrière,
- « au large » [2<sup>e</sup> quadrant],
- avec une pagaie plutôt horizontale.

## Soleil perdu [à 4'48]

Il s'agit de se diriger seul les yeux fermés. L'objectif est d'apprendre à détecter les variations de cap de son bateau le plus tôt possible autrement que par la vue.

## Slalom en ligne [à 6'09]

On ne prendra pas en compte les touches de bouées.

## Trajet en file ou en ligne [à 7'06]

Le but ici est de tenir compte de l'environnement en adaptant sa vitesse et sa trajectoire à celles d'un autre bateau.

## Course à la balle [à 8'11]

Cette tâche qui peut paraître anodine est en réalité difficile à réaliser pour un débutant. Il faut être précis dans ses trajectoires pour rejoindre la balle, et réussir à garder son cap durant le ramasser-lancer. Cette situation complexe doit donner lieu à l'essai de deux solutions :

- soit doser et prolonger son dernier coup de pagaie avant de lâcher sa pagaie d'une main pour ramasser la balle et lancer,
- soit réaliser le dernier coup de pagaie un peu trop fort en le terminant par une action de gouvernail [comme en canoë].

Cette situation vous permettra sans conteste de hiérarchiser vos élèves.

## Clé 6 : Naviguer dans toutes les directions

De manière générale, il faut maintenant apprendre à naviguer dans toutes les directions. Les propositions de jeux, consistant à ramasser des balles, à se toucher ou éviter de se toucher, permettent la mise en évidence de difficultés concernant la précision des déplacements et la gestion de l'équilibre.

**Durée totale de la séquence : 7'26**

## Conduites typiques [à 0'05]

Dans ces manœuvres, l'orientation imprécise des pales rend peu efficaces les coups de pagaie.

## Les kamikazes [à 0'39]

Stopper le bateau suppose d'être bien gainé et bien calé dans le bateau. Il ne s'agit pas de vouloir donner de l'amplitude aux dénages, mais plutôt de « pousser le dos de la pale profondément », au niveau de ses fesses. Trois coups de pagaie suffisent à stopper un bateau.

## Marche arrière [à 1'45]

La marche arrière n'est pas tâche facile. Le bateau a tendance à dévier à droite car en fin de coup de pagaie, le débutant a tendance à « soulever de l'eau », ce qui rend la dénage inefficace. Et ce défaut est plus marqué à droite qu'à gauche. Il faut donc inviter les élèves à « casser légèrement le poignet vers le bas » en fin de dénage et surtout à naviguer doucement car la vitesse rend les déviations difficiles à contrôler.

Pour apprendre à contrôler les déviations, on peut demander aux élèves de réaliser des zigzags [situation dite de « l'essuie-glace »] en arrière, en n'utilisant que le deuxième quadrant de la dénage.

## La marguerite [à 2'21]

Cette situation exige de la précision. Elle est difficile à réaliser mais ne manquera pas de faire sourire car la jolie marguerite va vite se transformer en marguerite fanée !

## Big Bisou [à 2'50]

L'élève est contraint de rationaliser ses coups de pagaie s'il veut gagner le big bisou : de quel côté entamer la marche arrière ?...

## Le remorqueur [à 3'05]

Pour prendre conscience sereinement de l'indispensable gîte quand un courant latéral se projette sur la coque du bateau.

## Les virages [à 4'26]

Une fois la gîte intégrée au virage, on peut retravailler sur la propulsion circulaire. Celle-ci est réalisée cette fois dans le premier quadrant... pour engager la pointe avant du bateau dans le virage. Terminer la propulsion circulaire sur l'arrière favoriserait le dérapage et inviterait à tourner les épaules du mauvais côté !

## **Les chasseurs [à 6'00]**

Une variante plus calme consiste à jouer aux « autos-non-tamponneuses » dans un espace délimité et restreint : le but est bien de ne toucher personne et de veiller à n'être touché par personne.

## **Kayak-Polo [à 6'42]**

La poussette du porteur à l'épaule est une règle officielle du kayak-polo. Elle oblige le porteur de balle à jouer vite. On donnera toujours priorité au jeu à la main pour éviter des blessures aux doigts de l'adversaire en voulant approcher le ballon de soi avec la pagaie.

# Le kayak en eau vive

Six clés vous sont proposées pour découvrir, progresser et se perfectionner en eau vive.

## Clé 1 : Descendre la rivière, s'arrêter, repartir

Quand les conditions de pratique le permettent, c'est par la descente de rivière que l'on aborde l'eau vive. Celle-ci ne présente pas de grande difficulté pour l'élève et répond à ses attentes. Sur un tronçon de classe 1, en prenant quelques précautions, la sécurité est facilement assurée.

**Durée totale de la séquence : 7'34**

### Conduites typiques

Nous vous conseillons de consacrer votre première séance à la descente d'une rivière sur une portion facile de classe 1.

### Comprendre le courant et la rivière

Courant et contre-courants... Il faut apprendre à lire la rivière.

### Descendre une portion de rivière

On évitera de centrer le regard sur les gros obstacles... qui ne manqueraient pas d'attirer votre bateau ! Il faut au contraire repérer et suivre les pointes de flèche à la surface de l'eau qui matérialisent le courant principal à suivre.

### Traverser la rivière pour éviter un obstacle

#### Le « syndrome du cycliste »

Face à un obstacle, l'élève fait comme à vélo : il commence par freiner ; puis tourne dans l'espoir de réaliser un virage pour éviter l'obstacle. Or cela ne se passe pas comme prévu ! En freinant, le bateau continue d'être entraîné vers l'obstacle car « la route avance »... et, sans vitesse propre par rapport au courant, le bateau pivote sur lui-même au lieu de réaliser un virage. Le bateau est alors entraîné en travers sur l'obstacle : c'est la cravate. Face à un obstacle, il faut commencer par tourner et ensuite accélérer pour se soustraire à la force du courant. Sur un bassin de slalom, les situations proposées avec des bouées peuvent être remplacées par le franchissement de portes décalées.

Lors d'une descente de rivière, sur un tronçon large et sans obstacle, on peut aussi demander aux élèves de traverser le plus grand nombre de fois la rivière, pour qu'ils se rendent compte que cela demande du temps.

### S'arrêter

Lors d'une descente de rivière, vous regrouperez vos élèves après chaque passage délicat ou à intervalles réguliers. Ce sera l'occasion de discuter, de transmettre des connaissances et des consignes pour la suite.

### Repartir

Au cours de cette première séance, il n'est pas utile d'aborder la reprise si le courant est fort.

## Clé 2 : Découvrir le Bac

La découverte des manœuvres en eau vive peut s'effectuer sur une petite portion de rivière, large et sans obstacle, un vrai tapis roulant.

On recherchera une zone de courant lisse, qui, contrairement aux vagues, pardonnera les erreurs de gîte.

**Durée totale de la séquence : 6'48**

### Conduites typiques

Le balisage de l'espace avec des bouées aide les élèves à être précis dès le début de l'apprentissage.



## Remonter un courant lisse

Sur ce terrain de jeu, de nombreuses variations sont possibles : remonter le courant, rester sur place, lancer des concours ou des défis, laisser les élèves s'exprimer... Ils différencient eux-mêmes la pédagogie. Mais il faut que les trajectoires soient précises et soient réalisées dans le calme, sans coups de frein. Ce sont des propulsions circulaires réalisées dans le deuxième quadrant qui permettent de contenir les déviations du bateau. Le regard est porté en avant du kayak.

## Le roi de la veine

Pour être le roi de la veine, il faut être le dernier à en sortir !

## Zigzaguer dans le courant

Que ce soit sur place ou en remontant une partie de la rivière, cette situation invite l'élève à anticiper ses changements de direction et à porter son regard en dehors du bateau. Il est également possible de commencer à aborder la notion de gîte.

## Traverser face au courant

Deux bouées dessinent un parcours invitant les élèves à traverser la rivière.

## Faire des huit

Sur le même parcours les élèves enchaînent maintenant les traversées en pénétrant les contre-courants. En contournant les bouées, ils réalisent les prémices de reprises-stops.

# Clé 3 : Perfectionner le bac

Le bac est une manœuvre qui consiste à traverser la rivière en étant face au courant.

**Durée totale de la séquence : 12'29**

## Conduites typiques

Le coup de frein [dénage] est une action spontanée pour réguler un bac. Il y a au moins deux bonnes raisons de l'interdire :

- comme en eau calme, c'est un obstacle à la progression ; ici, il n'invite pas l'élève à anticiper l'angle de son bateau ;
- dans un courant bien marqué, il peut provoquer un dessalage.

## Bac avec élan matérialisé par une corde

La corde permet de visualiser la limite de cisaillement. Elle balise le terrain pour la prise d'élan dans le contre-courant avant de traverser le courant principal.

L'angle que le bateau forme avec le courant est une notion importante et l'enseignant ne doit pas hésiter à demander aux élèves de se repositionner dans le contre. En effet, si l'angle est trop important, le bateau risque de partir en reprise et de dessaler.

On choisira un courant modéré afin de pardonner les erreurs de gîte.

## Bac raté

Voici un exercice qui vise à montrer aux élèves qu'il est facile de récupérer un bac qui part en reprise.

Il n'y a pas lieu de paniquer. Une propulsion circulaire dans le deuxième quadrant permet de remettre le bateau face au courant. Encore une application de la force tranquille !

Attention : quand ils mettent de la force dans leur coup de pagaie, les élèves ont souvent tendance à inverser leur gîte. Il faut les prévenir !

## Bac entier

Dans un courant régulier, il est demandé aux élèves d'enchaîner les traversées.

Pour perfectionner les bacs,

- on augmentera la difficulté : veine d'eau plus puissante (le haut de la veine d'eau par exemple)
- on augmentera aussi la complexité pour obliger l'élève à mieux anticiper et réguler : zone présentant des courants hétérogènes, ou courant légèrement en diagonale par rapport à l'axe de la rivière.

## Bac dans des courants hétérogènes

Les élèves traversent une succession de courants et de contre-courants.

L'élève est invité ici à veiller à la trajectoire du bateau avant chaque départ de bac, mais aussi à réfléchir au type de coup de pagaie qui permet d'éviter le départ en reprise ou de le contenir.

Pour inciter les élèves à affiner leurs trajectoires, on peut leur demander de compter le nombre de coups de pagaie.

Pour bannir les dénages, il suffit de les comptabiliser comme trois ou quatre coups de pagaie.

Pour affiner la propulsion circulaire :

- on utilise le deuxième quadrant pour contenir l'angle ;
- on utilise le premier quadrant pour en ajouter.

## Bac dans des courants plus puissants

Les élèves se demandent parfois à quel moment placer sa gîte et sa contre-gîte ?

Mieux vaut l'anticiper que la déclencher trop tard.

## Clé 4 : La reprise et le stop

La reprise est une manœuvre qui consiste à repartir dans le courant principal en faisant demi-tour. Le stop consiste à s'arrêter en utilisant la force du contre-courant pour réaliser le demi-tour.

Ces deux manœuvres sont plus délicates que les bacs car le bateau subit de plein fouet la force du courant lors du demi-tour.

**Durée totale de la séquence : 9'26**

## Conduites typiques

L'impact du courant sur la coque est toujours sous-estimé par l'élève. Surpris, celui-ci relâche sa gîte ; même si elle était mise du bon côté en début de reprise.

Le risque est de voir les élèves feinter leurs reprises et leurs stops en anticipant le demi-tour.

## Les valeses

Cette situation va permettre de sentir les effets du courant et de situer la ligne de cisaillement : c'est la rivière qui fait tourner le bateau.

## Reprises longues

On aborde la reprise par la reprise longue dans laquelle l'impact du courant est progressif. La reprise courte est beaucoup trop violente en début d'apprentissage.

Pédagogiquement, la reprise longue peut être abordée juste après la situation du « bac raté ».

## Ollé !

Il faut prévenir l'élève qu'il ressentira immanquablement des sensations.

Plutôt que de vouloir éviter les sensations, la seule bonne solution est de les anticiper. Il est donc demandé aux élèves d'exprimer de vive voix le ressenti de la pression du courant sur la coque du bateau.

La variable « les yeux fermés » est réalisée sur une veine d'eau large. Avec les yeux fermés, l'élève peut apprécier les sensations procurées par le courant.

## Reprise avec anticipation

L'anticipation du regard va permettre de déclencher volontairement le virage et de faciliter la rotation du bateau.

## Stop

Le stop est certes moins violent qu'une reprise, mais avec la vitesse d'arrivée, même dans un contre-courant peu puissant, le bateau est stoppé net. Si la gîte n'est pas correcte, c'est le dessalage assuré.

Les élèves pénètrent souvent trop bas dans le contre-courant. Ils craignent de percuter la berge et pensent plus à faire tourner leur bateau qu'à entrer dans le contre-courant. On peut leur proposer des repères visuels sur la berge pour les aider à percevoir la nécessaire anticipation [voir clé à paraître « l'union fait la force »].

## Clé 5 : Naviguer avec précision

Cette clé montre comment tirer partie des forces de la rivière par des placements précis et des coups de pagaie adaptés.

**Durée totale de la séquence : 12'42**

### Conduites typiques

Les trajectoires sont perfectibles.

### La 3ème dimension

Après avoir appris à tenir compte de la force et de l'orientation du courant sur des courants lisses, il est temps d'apprendre à utiliser le relief de la rivière. Une vague peut perturber l'équilibre ou la trajectoire du bateau, ou au contraire faciliter les manœuvres [bac, surf, ascenseur...].

### Le surf

Ici, l'idée est d'utiliser le relief de la rivière, la « troisième dimension », pour naviguer sans se fatiguer et pour rechercher les sensations plutôt que les craindre.

Quand les conditions le permettent [eau « chaude », vagues de petite taille...], il est intéressant d'essayer de surfer sans pagaie. Réguler la position du bateau avec les mains exige plus de précision et incite à utiliser l'assiette du bateau.

### Bac dans le creux de la vague

En réalisant le bac dans le creux de la vague, il devient inutile de pagayer, la vague guide le kayak.

### Le saumon

Dans cette configuration, il est possible de remonter la rivière comme un saumon. Plusieurs trajectoires sont possibles. Rapidement, les élèves découvrent la trajectoire la plus économique.

Le comptage des coups de pagaie incite les élèves à les rationaliser. Inutile d'interdire les dénages, il suffit de les comptabiliser comme trois ou quatre coups de pagaie.

L'addition temps [secondes] + coups de pagaie est un bon indicateur.

### Le contrat

Un dispositif avec plusieurs bouées permet aux élèves d'annoncer leurs choix de trajectoire.

La clé à paraître « l'union fait la force » montre comment cette situation peut donner lieu à un travail de coopération entre élèves.

### L'ascenseur

Assez proche du « saumon », cette situation invite à remonter des veines d'eau qui paraissent jusqu'alors impressionnantes et réservées à la descente.

Comme dans la situation précédente, l'élève essaie différentes trajectoires en prenant des repères naturels [rochers, vagues, écume] ou artificiels [bouées, piquets].

### Les toupies

La tâche à réaliser paraît facile : tourner sur soi-même au milieu d'un courant lisse. Mais tout se complique quand il faut en même temps rester sur place.

Les actions de pagaie jouent deux fonctions : se maintenir à hauteur dans le courant et tourner sur soi-même.

## Clé 6 : Éviter ou franchir un obstacle

En eau vive, cette préoccupation est commune à tous les niveaux de pratiques pour que la navigation n'engendre ni angoisse ni risques inutiles.

**Durée totale de la séquence : 9'09**

### Conduites typiques

Manque d'anticipation et/ou de vitesse, attentisme... Les élèves ne doivent plus subir les effets de la rivière.

### La cravate

La cravate est le fait de se retrouver bloqué sur un ou deux rochers. Fâcheuse posture car il est difficile de se débloquent seul.

La cravate double [chaque pointe du bateau coincée contre un rocher] est la plus délicate. Elle est absolument à éviter car elle nécessite une aide extérieure.

### Le gendarme

Les obstacles sur la rivière se découvrent parfois au dernier moment.

L'exercice du gendarme oblige les élèves à réagir très vite !

### Franchir un drossage

Dans les courbes, le courant entraîne le kayak vers l'extérieur du virage et la berge : c'est le drossage.

### Franchir un obstacle

À l'approche du passage, l'enseignant passe devant et signale avec son poing fermé l'endroit où le groupe s'arrête. Les élèves passent un par un.

### Savoir renoncer

Franchir un passage en portant n'est pas un échec... Mais un signe de maturité !

### Franchir un passage « engagé »

Repérage, anticipation, vitesse et motricité sont les atouts pour réussir ces passages.

Sur les passages « engagés », le repérage se fait à pied depuis la berge. Il est impératif d'aller voir en dessous pour repérer les rochers qui pourraient bloquer la pointe du kayak.

Trois questions guident la réflexion :

- y a-t-il des difficultés (voire du danger) et où ?
- faut-il mettre en place une sécurité et où ? Exemples : à l'arrivée s'il est difficile de récupérer son matériel en cas de dessalage ; dans le passage lui-même s'il y a un risque de coincement, de cravate...
- Quels repères aurai-je une fois remonté en bateau quand j'aborderai le passage ?

### Naviguer en rivière dans un rapide

C'est :

- soit naviguer moins vite que le courant afin de se donner du temps pour choisir sa trajectoire,
- soit naviguer plus vite que le courant afin de s'extraire de celui-ci.
- Mais naviguer en kayak... ce n'est surtout pas « se faire mener en bateau » !

# Le canoë

Vive le canoë, ce bateau que l'on réduit souvent à une simple embarcation pour touristes.

Pourtant, son apprentissage comporte de nombreuses subtilités et c'est aussi le plaisir de la navigation à deux et de la pagaie simple.

## Clé 1 : Comprendre le fonctionnement du bateau et de la pagaie simple

Découvrir le bateau des Amérindiens et des grands explorateurs !

Le canoë d'initiation et de randonnée est en général un bateau biplace qui impose de fait une co-motricité : s'entendre, agir en interprétant ce que peut faire l'autre, faire preuve d'empathie...

Les actions de pagaie sont en tous points comparables à celles du kayak.

Seule ombre au tableau : les canoës sont souvent très lourds et difficiles à manœuvrer, surtout pour des élèves de petit gabarit.

**Durée totale de la séquence : 7'57**

### Conduites typiques

Les élèves ne manqueront pas, au début de l'apprentissage, de se comporter comme s'ils étaient seuls à bord, changeant par exemple de bordé pour rectifier la trajectoire du bateau.

Cette attitude conduit souvent à des disputes entre équipiers.

### Choix de la pagaie et portage du C2 (canoë à deux places)

Les canoës sont lourds : attention au dos !

### Découvrir le C2

La navigation pose moins de problèmes affectifs qu'en kayak de type « sit-in ». Le canoë est stable et il n'est pas nécessaire d'engager les jambes à l'intérieur du bateau.

Le canoë biplace engage une véritable « comotricité ». Il est très propice à mettre en œuvre des compétences sociales : respect de l'autre, écoute de l'autre, observation de l'autre, communication, entraide.

Les élèves peuvent vite entrer en conflit, ou au contraire coopérer. Pour favoriser cette coopération, on veillera à désigner un capitaine ou à spécifier les rôles ou actions de chacun. Le canoë devient alors particulièrement ludique ; on joue toujours mieux à deux que seul.

On incitera les élèves à tenir compte de leur équipier : la meilleure solution pour rectifier ou modifier la trajectoire du bateau m'appartient-elle, ou revient-elle à mon équipier ?

En étant « à l'écoute du bateau », les deux équipiers peuvent diagnostiquer eux-mêmes que le coup de pagaie de l'équipier arrière fait plus tourner le bateau que celui de l'équipier avant. Ils peuvent alors chercher des solutions temporaires (avant de construire l'action de gouvernail) pour aller droit sans changer de bordé : pagayer plus fort à l'avant, faire des propulsions plutôt circulaires à l'avant, espacer les coups de pagaie ou pagayer moins fort à l'arrière... ou tout simplement mettre le plus fort des deux équipiers à l'avant !

### Changer de place sur l'eau

On s'aperçoit que le canoë offre une stabilité qui permet certaines fantaisies.

### Capitaine et chef des machines

Il s'agit de mettre en évidence l'action prépondérante de l'équipier arrière sur la direction du canoë.

En résumé, lors des séances d'initiation, on veillera à nettement séparer les rôles des deux équipiers pour favoriser les apprentissages.

## **Naviguer ensemble**

Pour favoriser la glisse du bateau, il est préférable d'avoir des coups de pagaie synchrones entre équipiers. L'équipier avant opte pour une cadence raisonnable.

À force égale, le coup de pagaie de l'équipier arrière fait plus tourner le bateau. Même si certaines solutions provisoires existent, il va devenir nécessaire que l'équipier arrière apprenne à « faire gouvernail ».

## **Clé 2 : Perfectionner ses actions de pagaie en jouant**

Cette seconde clé vise à spécifier les actions des deux équipiers, et notamment à construire des actions de direction non freinatrices.

**Durée totale de la séquence : 10'22**

### **Conduites typiques**

Difficile de diriger le canoë sans le freiner et sans spécifier les rôles de chacun.

### **Gouvernail arrière**

Cette situation vise à construire les paramètres d'un gouvernail efficace : sur l'arrière, en écartant la pagaie plutôt qu'en freinant, en prenant appui sur le bateau...

Deux techniques très différentes peuvent être testées : pagaie horizontale loin derrière en variant la position du manche, ou pagaie verticale en modifiant l'orientation de la pale.

### **Les toupies**

Cette situation permet de détailler la propulsion circulaire. Celle-ci ne trouve son efficacité qu'en réalisant le quadrant situé près de la pointe du bateau.

### **Dix coups**

Il s'agit de rationaliser ses coups de pagaie.

### **Slalom en ligne... ou « mission impossible »**

Le canoë biplace de loisir n'est pas vraiment prévu pour slalomer !

Ce qui exige une vraie collaboration entre équipiers.

### **Le col [ou patte] de cygne**

Cette action vise à diriger le bateau sans le freiner : contrairement à l'écart, c'est la même face de la pagaie qui sert à propulser le bateau puis à le diriger. Elle n'est pas abordée dans cette clé mais peut devenir un thème de travail si de longues balades sont envisagées pour finaliser l'activité.