

## Niveau 4

### Canoë-kayak

### Compétences propres à l'EPS : CP2

#### Compétence attendue :

**Niveau 4** : Prévoir et conduire un déplacement en fonction de la lecture du milieu afin de réaliser un parcours fluide et contrôlé grâce à des actions de correction sur le bateau. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité. Identifier les passages à risque et les caractéristiques des milieux de navigation.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec CMS.
<p><b><u>Sur l'APSA :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les différences entre les embarcations, en fonction du projet de navigation</li> </ul> <p><b><u>Sur sa propre activité :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adopter le matériel le plus adapté et le régler</li> <li>- en rivière, connaître les effets et risques du courant et du contre-courant sur l'embarcation, savoir agir en conséquence</li> <li>- savoir s'équiper réglementairement</li> <li>- savoir comment s'échauffer en vue d'un effort intense</li> <li>- savoir reconnaître un parcours</li> <li>- connaître les consignes de respect de l'environnement</li> <li>- connaître les consignes de navigation en groupe</li> </ul>	<p><b><u>Savoir-faire en action :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- définir et réaliser un projet cohérent tenant compte de ses capacités physiques et techniques,</li> <li>- utiliser des angles d'attaque précis, notamment dans le courant,</li> <li>- être capable de réaliser un effort soutenu de 2',</li> <li>- se déplacer précisément en marche arrière,</li> <li>- naviguer et tourner rapidement sans se déséquilibrer, en conservant sa vitesse,</li> <li>- utiliser les membres inférieurs pour contrôler le bateau,</li> <li>- lâcher sa pagaie, en récupérer une seconde.</li> </ul>	<p><b><u>En direction de soi et du milieu:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des informations sur le milieu pour définir son projet (reconnaissance),</li> <li>- prévoir des actions de correction (réchappe),</li> <li>- définir des trajectoires en utilisant des repères précis,</li> <li>- s'adapter aux effets du courant,</li> <li>- anticiper sur au moins 3 portes (pré-orientation).</li> </ul> <p><b><u>En direction d'autrui :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'entraider en cas de nécessité.</li> </ul>	<p><i>CM &amp; S 1 : s'engager lucidement dans la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* prendre conscience des situations pouvant remettre en cause le maintien de l'intégrité physique ou mettre en échec et adopter un comportement visant à les dépasser,</li> <li>* agir avec lucidité,</li> <li>* se préparer, s'échauffer et récupérer d'un effort.</li> </ul> <p><i>CM &amp; S 2 : respecter les règles, assumer divers rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* s'entraider.</li> </ul> <p><i>CM &amp; S 3 : utiliser diverses démarches pour apprendre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* recueillir de l'information,</li> <li>* identifier des principes d'efficacité,</li> <li>* verbaliser, commenter,</li> <li>* s'auto-évaluer.</li> </ul>