

## Niveau 5

### Canoë-kayak

abordé en : Terminale

### Compétences propres à l'EPS : CP2

#### Compétence attendue :

**Niveau 5** : Prévoir et conduire un déplacement efficace, grâce à des actions de gîte et de pagaie orientées à l'intérieur des virages, afin de réaliser un parcours fluide et rapide. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité. Concevoir un projet de parcours et en justifier les choix.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec CMS.
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître le nom des figures (bac, stop, reprise),</li> <li>- connaître l'aspect réglementaire du slalom (touches, pénalités).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître son niveau physique et technique pour gérer le duo risque/sécurité,</li> <li>- connaître quelques principes d'entraînement,</li> <li>- savoir choisir et régler son embarcation en fonction des conditions de navigation,</li> <li>- connaître les effets des incidences de pagaie.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter sa vitesse pour venir en aide à un camarade dans l'eau,</li> <li>- remorquer un camarade,</li> <li>- utiliser des trajectoires tendues,</li> <li>- travailler sur l'assiette, la gîte, et dissocier le travail sur l'avant et l'arrière du bateau</li> <li>- produire et répéter un effort intense,</li> <li>- réaliser une traversée de courant sans perdre de hauteur,</li> <li>- s'arrêter dans un contre,</li> <li>- sortir d'un contre,</li> <li>- coordonner plusieurs actions successives</li> <li>- combiner dans un même geste propulsion et direction,</li> <li>- se propulser à l'intérieur du virage.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- concevoir et mémoriser un parcours long,</li> <li>- anticiper sur plus de 3 portes,</li> <li>- savoir s'échauffer, au sol et sur l'eau,</li> <li>- gérer son matériel de façon autonome,</li> <li>- faire évoluer son projet initial en fonction de ses erreurs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- venir en aide.</li> </ul>	<p><b>CM &amp; S 1 : s'engager avec lucidité dans sa pratique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* se mettre dans les meilleures dispositions physiques et psychologiques,</li> <li>* intégrer les sensations liées à l'intensité de la pratique,</li> <li>* acquérir une mise en œuvre autonome des principes de récupération active et passive,</li> <li>* maîtriser ses émotions pour les exploiter à son avantage.</li> </ul> <p><b>CM &amp; S 2 : respect des règles, occuper divers rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* conseiller, manager,</li> <li>* venir en aide si besoin.</li> </ul> <p><b>CM &amp; S 3 : mise en œuvre de diverses démarches pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* relever des indicateurs et les analyser,</li> <li>* planifier, adapter, moduler,</li> <li>* évaluer selon des critères définis.</li> </ul>