

Niveau 3

Canoë-kayak

Compétences propres à l'EPS : CP2

Compétence attendue : **Niveau 3** : Prévoir et conduire un déplacement en propulsant et en orientant avec précision son embarcation sur des itinéraires variés (eau calme à classe1). Adopter des attitudes d'entraide sans se mettre en danger soi-même.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec CMS
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sécurité : vérifier la présence de la gonfle, savoir régler le cale-pied, choisir son matériel en fonction de sa morphologie et du parcours - connaître les dangers visibles pouvant entraîner des conditions difficiles de navigation : bateaux motorisés, objets flottants, branchages... <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir des repères pour identifier l'orientation et l'intensité des forces et contraintes pouvant agir sur le bateau : courant, vent... - connaître des moyens pour composer avec ces forces : vitesse, type d'actions de la pagaie, placement des mains sur le manche. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> * pour l'observateur : construire des repères par rapport à : déséquilibre du bateau, dérapage, placement des mains sur le manche, orientation de la pagaie, fréquence, amplitude, gîte. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - naviguer avec précision pour passer entre les portes sans les toucher - dissocier haut et bas du corps - éliminer les gestes parasites - pagayer avec les bras + la rotation du tronc - travailler avec amplitude (circulaire) - pagayer avec 2 pagaies en main. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adopter une logique de projet, savoir faire évoluer ce dernier - tenir compte des conditions climatiques pour s'équiper, gérer son matériel. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervenir avec lucidité face au dessalage d'un camarade <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifier les contraintes du milieu (obstacles, portes, courant...) - prendre des informations - adopter une attitude respectueuse et bienveillante en direction de l'environnement. 	<p>CM & S 1 <i>Confronter les exigences situationnelles aux ressources personnelles pour s'engager lucidement dans la pratique sans se mettre en danger.</i></p> <p>CM & S 2 : <i>respecter les règles, assumer divers rôles</i> * Installer, utiliser son matériel. * Aider un camarade en difficulté. * Observer pour juger un parcours.</p> <p>CM & S 3 : <i>utiliser diverses démarches pour apprendre</i> * Identifier les conditions de l'action (réussite, échec) pour élaborer un nouveau projet. * Identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités pour prendre des décisions adaptées.</p>