

LES CONTENUS CANOE KAYAK A ENSEIGNER EN E.P.S.

LES COMPETENCES

Les compétences spécifiques du kayakiste se manifestent par le résultat d'actions comme la trajectoire du bateau, la vitesse de déplacement de l'embarcation. Ces compétences reflètent l'habileté acquise par l'élève au cours d'une scolarité. Elles sont bien sûr sous-tendues par une activité perceptive et décisionnelle ainsi que par des règles et des intentions d'agir que se donne l'élève pratiquant.

Il s'agit ici d'interpréter le terme "compétence" comme étant : un ensemble organisé de savoirs ou de savoir-faire stabilisés et reproductibles avec une visée formative, et pas uniquement : des capacités reconnues institutionnellement sous la forme d'une évaluation certificative.

Ces compétences s'expriment par :

1) Les actions de pagaie utilisées :

- leur nombre;
- leur type : freinatrices, propulsives, orientées;
- leur qualité : amplitude, force, orientation, rythme, cadence;
- leur cohérence par rapport à la tâche à réaliser;
- leur enchaînement et combinaison;
- la trajectoire de la pale par rapport à l'eau ou par rapport au bateau (l'indicateur peut être la pale ou le manche).

En caricaturant, nous pouvons dire que le débutant utilise plutôt un grand nombre d'actions peu efficaces, juxtaposées et pas toujours cohérentes avec l'effet recherché. L'enjeu de formation est donc de rendre plus cohérent le projet de déplacement et plus efficaces les techniques de pagaie.

L'utilisation d'un nomogramme prenant le nombre de coups de pagaie comme indicateur technique est un outil de formation et d'évaluation très intéressant. Il valorise l'efficacité des actions de pagaie utilisées.

2) Les actions motrices sollicitées :

- placements et postures de l'individu dans le bateau;
- coordinations spécifiques : se pousser, se tirer, visser, dévisser, agir, transmettre, gîter...;
- masses musculaires utilisées et segments moteurs mis en jeu;
- forces spécifiques de l'appui et de la transmission.

De la même façon, nous notons qu'un débutant en canoë kayak est plutôt relâché des membres inférieurs (jambes allongées dans le bateau) et hypertonique des membres supérieurs (crispation sur la pagaie, coudes bas contre le buste). Cette répartition tonique ne favorise pas la mobilisation de la pagaie et la transmission au bateau.

De plus, le débutant utilise de façon préférentielle des praxies simples de traction avec les bras; il n'utilise pas la puissance des muscles du tronc.

Les objectifs de formation sont de mobiliser d'autres coordinations d'actions et de sollicitations musculaires. Par exemple : tirer sur le genou pour gêner, lever les coudes pour verticaliser la pagaie, tourner les épaules pour tirer l'arrière du bateau, casser les poignets pour contrôler l'incidence de la pale...

Les enchaînements de tâches tels que : marche avant, marche arrière, ou des sollicitations à aller vite, favorisent l'adoption de ces nouvelles postures.

3) La gestion du temps et de l'espace :

- temps de la réaction et de la manœuvre face à un obstacle;
- enchaînement voire anticipation des actions;
- perception de l'espace à franchir, des obstacles et des forces en présence;
- choix du déplacement.

Comme tous les débutants, le novice en Canoë kayak n'est capable de gérer qu'un espace proche dans un temps le plus long possible. Ses actions motrices sont peu amples, et interviennent avec retard.

L'objectif de formation est d'augmenter l'espace d'action et d'évolution tout en permettant des réponses plus rapides voire anticipées. Les situations sous forme de jeu où le sens de l'action est nettement perçu favorisent cette décentration et cette rapidité d'action.

EVOLUTION ET PROGRESSION DES CONDUITES DES ELEVES : PROPOSITION D'ETAPES

Le progrès en Canoë kayak se manifeste par une gestion plus anticipée, plus précise et plus rapide des déplacements du bateau face à des contraintes temporelles et de milieu plus importantes (plus de courant, d'encombrement, d'équipiers...).

Nous proposons une progression en cinq étapes (*seules les 2 premières étapes qui concernent l'école primaire sont reproduites ici*).

Ces étapes modélisent des déplacements, en eau plate ou en eau vive, dans des bateaux collectifs ou individuels. Les trajets réalisés sont de plus en plus finalisés, précis et réalistes, anticipés puis efficaces. Ils peuvent correspondre à un niveau débutant, initié, débrouillé, confirmé puis expert. Ces cinq étapes de pratique s'emboîtent sans être hermétiques. Il nous est en effet impossible de définir une logique de progression qui convienne à tous les individus.

La compétence globale : "ce que sait faire l'élève" à la fin de chaque étape, est complétée dans les différents tableaux ci-après, par les compétences et connaissances spécifiques au regard des trois principes : réaliser, identifier-apprécier et organiser-gérer.

ETAPE 1 : EVOLUE SUR UN SUPPORT FLOTTANT

Caractéristiques du milieu et du matériel	Plan d'eau calme aménagé et délimité, navigation dans des bateaux individuels ou collectifs, avec ou sans pagaie ou avec des palettes de natation. En eau vive (jusqu'à classe III) évolution dans des bateaux collectifs conduits par des experts (type raft).
Compétences pour REALISER	<ul style="list-style-type: none">• accepte de se faire porter par l'eau, voire de se faire secouer et mouiller sans crispations parasites;• explore la stabilité du bateau, éventuellement jusqu'au dessalage;• expérimente le fonctionnement de la pagaie, du bateau;• se propulse (essentiellement par des actions de traction avec les bras);• se freine.
Compétences pour IDENTIFIER APPRECIER	<ul style="list-style-type: none">• vit les évènements uniquement de façon affective.
Compétences pour ORGANISER GERER	<ul style="list-style-type: none">• s'équipe en fonction des consignes données par le professeur.
Remarques	A noter que cette étape pourra être franchie en quelques minutes de pratique pour des élèves ayant déjà eu une expérience dans les activités nautiques.
Exemples	Elle pourra durer plusieurs heures notamment dans le cas d'une première approche en eau vive par le raft ou autres bateaux gonflables.

ETAPE 2 : CONDUIT SON EMBARCATION SUR UN TRAJET PEU COMPLEXE

Caractéristiques du milieu et du matériel	Plan d'eau calme bien balisé, délimité et aménagé ou sur des courants faibles et peu encombrés. Navigation dans des bateaux individuels ou biplaces.
Compétences pour REALISER	<ul style="list-style-type: none">• déplace le bateau en avant, en arrière, tourne;• se freine, suit et garde un cap (va droit) sans valoriser la vitesse du bateau;• constate visuellement les dérapages;• réagit avec justesse, contrôle les dérapages;• utilise des actions de correction sur l'arrière du bateau, pour le redresser (ex : propulsion puis appel de l'arrière);• varie les actions de pagaie en force, amplitude, orientation;• adopte une posture plus tonique, est calé dans le bateau.
Compétences pour IDENTIFIER APPRECIER	<ul style="list-style-type: none">• conçoit globalement l'itinéraire à suivre pour éviter les obstacles;• établit une relation entre l'action de la pagaie dans l'eau et la réaction de l'embarcation.
Compétences pour ORGANISER GERER	<ul style="list-style-type: none">• s'équipe correctement et règle son matériel;• comprend et applique les règles de sécurité;• utilise les premières techniques de sécurité (lors d'un dessalage : récupère son matériel, vide son bateau);• respecte les sites, leurs utilisateurs et la réglementation.