

PROPOSITION D'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

ACTIVITÉ CANOË

Site ÎLE AUX SPORTS LE MANS

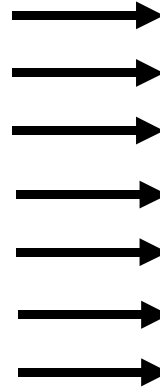
CYCLE 3	CANOË	SITUATION DE RÉFÉRENCE
--------------------	--------------	-------------------------------

SITUATION	DISPOSITIF		CONSIGNES
- <u>TOUR DE LA BOUEE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Les 2 équipiers à terre près de leur embarcation. • Une bouée située à 15 mètres du bord 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Être la première équipe revenue au point de départ.</div> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal du meneur, mettre son canoë à l'eau, embarquer, contourner la bouée, revenir au point de départ, débarquer, sortir son canoë de l'eau..
	<u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Un canoë bi-place par équipage. • Une bouée lestée. 	<u>Organisation de la classe :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Par vagues de 5 à 6 embarcations. 	

POUR ALLER PLUS LOIN

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- N'arrivent pas à diriger leur canoë en ligne droite.
- N'arrivent pas à contourner la bouée.
- Manquent d'efficacité dans leur coup de pagaie.
- Changent de côté de pagayage
- Manquent d'aisance dans le canoë (raideur, peur,...)
- Pagaient sans coordination entre les deux équipiers.
- N'arrivent pas à accoster.



SITUATIONS DE REMEDIATION

- La ligne droite – Remplir la caisse
- La toupie
- Couper le cordon
- Le slalom
- Le radeau - Changement de bateau
- Le radeau– Collision interdite
- ABS – Les crabes -

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Diriger le canoë Se propulser à l'aide de la pagaie ou de la pelle.
--------------------------	--------------	---	--------------------	---

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>LA LIGNE</u> <u>DROITE</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Un couloir matérialisé à l'aide de plusieurs bouées.</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par vagues de plusieurs embarcations. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Etre le premier équipage à atteindre le ponton.</p> </div> <p>Ne pas sortir du couloir.</p> <p>Seul, l'équipier arrière a le droit de pagayer.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'équipier arrière a une pagaie double. 2. Varier la largeur du couloir. 3. Aide de l'équipier avant. 4. Interdire le changement de côté.

Conseils techniques :

- *Pagaie verticale et la plus proche du canoë*
- *Utiliser la propulsion circulaire par les 2 équipiers, ou en cas d'inefficacité la traction orientée à l'avant et le redressement à l'arrière (pagaie gouvernail)*
- *Coordination des 2 équipiers : même rythme de pagayage, communication orale.*

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Diriger son embarcation
--------------------------	--------------	---	--------------------	---

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>LA TOUPIE</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Une bouée lestée par équipage</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Groupe entier. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Etre le premier équipage à effectuer 5 tours autour de sa bouée.</p> </div> <p>Ne pas sortir de la zone. Ne pas changer de côté de pagayage.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Changer de sens de rotation. 2. Imposer le pagayage en opposition des 2 équipiers. 3. Réduire la zone d'évolution.

Conseils techniques :

- *Utilisation de la propulsion circulaire, de la traction orientée à l'avant et du redressement à l'arrière.*
- *Coordination des 2 équipiers*

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Se propulser en arrière
--------------------------	--------------	---	--------------------	---

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>L'ABS</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Une ligne d'arrivée matérialisée par des bouées, et située à quelques mètres du bord ou du ponton.</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par vagues de 3 à 4 embarcations. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Etre le premier équipage à franchir la ligne d'arrivée.</p> </div> <p>Ne pas heurter le ponton ou le bord</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réduire la distance entre la ligne d'arrivée et le ponton. 2. Déplacement en marche arrière.

Conseils techniques :

- *Coordination des 2 équipiers*
- *Petits coups de pagaie en arrière au début pour ralentir, puis de plus en plus fort pour s'arrêter.*

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Se déplacer latéralement
--------------------------	--------------	---	--------------------	--

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>LES CRABES</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Un couloir matérialisé par des bouées.</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par atelier. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Etre le premier équipage à atteindre l'arrivée.</p> </div> <p>Ne pas sortir du couloir. Rester parallèle au bord.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les deux équipiers pagaient chacun de leur côté. 2. Imposer le côté de pagayage pour chaque équipier. 3. En aller-retour.

Conseils techniques :

- *Traction orientée d'un équipier associée à l'écart pour l'autre équipier*
- *Amplitudes et puissances à peu près équivalentes entre la traction orientée et l'écart.*

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Se propulser efficacement en ligne droite.
--------------------------	--------------	---	--------------------	--

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>COUPER LE CORDON</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. 2 équipages face à face à égale distance d'une bouée Une ligne d'arrivée matérialisée</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par opposition entre 2 équipages Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Etre le premier équipage à franchir la ligne d'arrivée.</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imposer le tour d'une bouée à mi-parcours. 2. Par équipe, sous forme de relais.

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Se diriger parmi des obstacles mobiles
--------------------------	--------------	---	--------------------	--

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>COLLISION</u> <u>INTERDITE</u>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Une zone d'évolution réduite</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Groupe entier. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Etre le dernier équipage restant en jeu</p> </div> <p>Chaque embarcation heurtant par l'avant une autre embarcation est éliminée. Chaque embarcation s'immobilisant est éliminée. Chaque embarcation sortant de la zone est éliminée.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Varier la taille de la zone d'évolution. 2. Jouer avec prise de vie.

Conseils techniques :

- *Communication entre les 2 équipiers pour choisir le plus rapidement possible les actions à effectuer*

CYCLE 3	CANOË	ACQUISITION ⇒	SAVOIR Circuler parmi des obstacles mobiles
--------------------------	--------------	-------------------------	--

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
------------------	-------------------	------------------	-----------------

<p><u>REEMPLIR LA</u> <u>CAISSE</u></p>	<p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Un canoë ouvert arrimé à une bouée lestée. Un trésor par équipe.(nombreuses balles de couleur) situé dans une caisse au bord.</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par équipes de 3 embarcations. Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>Etre la première équipe à avoir déménagé son trésor</p> </div> <p>Ne transporter qu'une balle à la fois par embarcation. Le trésor est distribué par le meneur du bord. Toute balle tombée à l'eau peut être récupérée.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduire une notion de durée (temps limite). 2. Interdire la récupération des balles tombées à l'eau.
---	---	---	---

<p>CYCLE</p> <p>3</p>	<p>CANOË</p>	<p>⇒</p> <p>ACQUISITION</p>	<p>SAVOIR</p> <p>Se propulser efficacement parmi des obstacles fixes</p>
------------------------------	---------------------	------------------------------------	--

<p>SITUATION</p>	<p>DISPOSITIF</p>	<p>CONSIGNES</p>	<p>RELANCES</p>
-------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------

LE SLALOM

3 canoës rangés les uns à côté des autres, les équipiers du centre tenant les canoës extérieurs par les hiloires. Les 2 équipiers de chaque canoë extérieur pagaient ensemble à l'extérieur.

Matériel :

Un canoë biplace par équipage.
Plusieurs bouées

Organisation de la classe :

Equipe de 3, embarcations
En atelier
Inverser les positions des canoës
Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)

Rejoindre la bouée le plus rapidement possible

Seuls, les équipiers des canoës extérieurs pagaient et du même côté. Les équipiers du canoë central tiennent les canoës le plus serré possible

Conseils techniques :

- *Privilégier l'utilisation de la propulsion circulaire (utilisation de la traction orientée et de l'écart seulement si impossibilité de slalomer uniquement avec les propulsions circulaires).*

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Se propulser efficacement
--------------------------	--------------	---	--------------------	---

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>LE RADEAU</u>	<p>3 canoës rangés les uns à côté des autres, les équipiers du centre tenant les canoës extérieurs par les hiloires. Les 2 équipiers de chaque canoë extérieur pagaient ensemble à l'extérieur.</p> <p><u>Matériel :</u></p> <p>Un canoë biplace par équipage. Parcours balisé à l'aide de bouées</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Equipe de 3, embarcations En atelier Inverser les positions des canoës Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">Rejoindre la bouée le plus rapidement possible</div> <p>Seuls, les équipiers des canoës extérieurs pagaient et du même côté.</p> <p>Les équipiers du canoë central tiennent les canoës le plus serré possible</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augmenter le nombre d'embarcations formant le radeau 2. Former un radeau à 2 embarcations

CYCLE 3	CANOË	⇒	ACQUISITION	SAVOIR Gérer son équilibre
--------------------------	--------------	---	--------------------	---

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<u>CHANGEMENT</u> <u>DE BATEAU</u>	<p>Sur plan d'eau</p> <p><u>Matériel :</u> Un canoë de sécurité Un canoë biplace par équipage.</p> <p><u>Organisation de la classe :</u></p> <p>Par atelier Inverser les rôles (équipier avant / équipier arrière)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Echanger les canoës entre les deux équipages</p> </div> <p>Les 2 équipages utilisent le bateau de sécurité comme appui</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sans utiliser le bateau de sécurité 2. Regrouper plusieurs canoës et inverser les places 2 par 2