

CENTRE NAUTIQUE ERQUY: La Voile

La découverte du kayak (directeur pour les kayaks de mer)	Durée moyenne
Séance 1 : Prise en main du bateau	
S'équiper pour naviguer en toute sécurité (équipement perso, gilet et combinaison nécessaires, choix de la taille de pagaie)	2h
Comment se positionner sur le bateau (placement). Embarquement à l'aide d'un camarade	
Découverte de la direction (comment faire tourner le kayak et comment le faire aller droit)	
Explorer la notion d'équilibre (se mettre à genoux, debout etc...)	
Débarquer seul ou à l'aide d'un camarade	
Rincer et ranger son matériel (respect du matériel)	
Respecter le matériel et l'environnement	
Séance 2 : Gestion de l'équilibre et de la direction	
Suivre une direction déterminée (notion de circulaire pour corriger la direction du kayak)	2h
Savoir s'arrêter dans une zone définie (encombrement du bateau), mise en place du radeau (sécurité)	
Tenir son bateau avec ses genoux, rattraper le déséquilibre du kayak	
Découverte de la marche arrière	
Réalisation du parcours (équilibre/propulsion/direction)	
Gestion du stress et de la sécurité dans le bateau, notion de groupe	
Séance 3 : Gestion de la dissociation des actions	
Tenir son bateau gîté tout en avançant	2h
Faire demi tour avec de la contre gîte (affinage de la direction en y ajoutant la notion d'équilibre)	
Faire varier l'amplitude des actions de propulsion	
Découverte du déplacement latéral (dissociation du haut du corps)	
Placement avec précision du bateau (jeu de la marguerite)	
Maîtrise du bateau et observation de l'environnement	
Séance 4 : globalisation des séances 1, 2, 3	
Savoir réguler sa vitesse, son équilibre et sa trajectoire	2h
Observer en dehors de son bateau tout en régulant vitesse et direction (notion de décentration)	
Mise en place d'un kayak polo avec les bateaux directeurs (prendre en compte les actions des autres kayakistes)	
Se pencher pour attraper le ballon sans tomber	
Se déplacer en marche arrière en regardant les autres	
Etre partie prenante de sa navigation	
Séance 5 : projet de déplacement et balade	
Etre capable de gérer son kayak (équilibre/direction/propulsion)	2h30
Observation du milieu pour anticiper son projet de déplacement	
Gestion de l'équilibre sur les surfs (si besoin)	
Remobilisation des connaissances sur les notions de sécurité et d'entraide (navigation groupée et radeau)	
Mise en place des notions de gestion de l'effort	
Gestion d'un déplacement en 2 dimensions (construction de l'espace de navigation)	
Séance : alternative à la météo difficile	
Orientation	1 h30
Matelotage	
Météorologie	
Théorie environnementale (marées, faune, flore...)	
vidéo et analyse	
Théorie fondamentale	
Pour mieux comprendre l'univers de mon sport	