

CENTRE NAUTIQUE ERQUY: Le Kayak

| 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 | |