

Cycle APPN sports de pagaies, vers le niveau jaune



Kayak

Tous niveaux

Pagaies en Seine

€ 2880.00

🕒 12

Lieux : Base nautique de Belbeuf

Nombre d'élèves : 32 +

DESCRIPTION

Le canoë-kayak rassemble toutes les activités pratiquées avec des embarcations propulsées à la pagaie (kayak = pagaie double / canoë = pagaie simple). C'est une Activité Physique de Pleine Nature (APPN), où l'élève doit accepter la nature et y adapter ses déplacements.

La pratique du canoë-kayak permet de se confronter avec la nature. L'essentiel de l'activité est de créer le juste rapport entre le fait d'accepter et le fait de jouer avec elle. Il faut donc apprendre aux jeunes à réaliser de nouvelles motricités spécifiques qui sont : la conduite, l'équilibre, la propulsion et de se familiariser avec le milieu aquatique. Ceci afin qu'un collectif naisse au sein du groupe, que les jeunes communiquent plus facilement, qu'ils prennent conscience de leur corps et qu'ils découvrent de nouvelles sensations kinesthésiques. Enfin, en même temps qu'il va pouvoir enrichir son répertoire moteur, il comprendra mieux l'importance du respect de la nature, de la nécessité d'aider son camarade et de la gestion de sa propre sécurité et celle d'autrui.

OBJECTIF(S)

Découverte du milieu nautique et plein air au travers du canoë – kayak et disciplines associées (Dragon Boat, Paddle collectif).

- Développer des capacités d'équilibre, de coordination, de synchronisation et d'esprit d'équipe au travers cette discipline
- Sensibilisation au respect du milieu naturel.
- Découverte d'un nouveau milieu.
- Apprendre à évoluer, progresser ensemble,
- Découverte et/ou perfectionnement du canoë-kayak en toute sécurité,
- Dépassement de soi.
- Déplacement en autonomie/sécurité en prenant en compte les éléments naturels (courants, vents, etc.)

DÉROULEMENT

Cycle EPS sur 4 à 6 séances ou stage avec certification pagaie couleur à la clé.

Exemple de cycle :

- Séance 1 : découverte du lieu de pratique en dragon boat afin de favoriser l'aisance avec le milieu nautique et créer une cohésion de groupe, savoir choisir et régler son matériel.
- Séance 2 : découverte du kayak en sit on top biplace, embarquer et débarquer en autonomie.
- Séance 3 : passage en sit on top monoplace pour assimiler les bases (aller droit, tourner, freiner)
- Séance 4 : passage en kayak monoplace fermé pour les plus à l'aise et appliquer les compétences apprises précédemment à ce type d'embarcation.
- Séance 5 : passage en kayak monoplace fermé pour tout le groupe. Appliquer les compétences pour définir un projet de déplacement : aller d'un point A à un point B avec aisance et en sécurité en utilisant les éléments naturels (courants, vent, etc.)

Séance 6 : évaluation des compétences via la certification niveau pagaie couleur jaune à travers la réalisation d'un parcours d'orientation nautique.

DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er et 3e trimestre

INTERVENTIONS (durée totale moyenne 12 heures)

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 2 heures

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (sur l'eau) : 10 heures

Cycle APPN sports de pagaies, vers le niveau jaune

INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S)

Roussel Hugo : BPJEPS APT et BPJEPS nautique, kayak et disciplines associées

Thomas Floris : Licence STAPS

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

kayak, canoë, dragon-boat, stand up paddle

NOMBRE D'ÉLÈVES MAX

32

COÛT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES

2880€ pour 32 élèves (soit 15€ par élève par séance pour 6 séances de 2h)

Possibilité de délocalisation de l'activité, 0.40€/km/camion pour le transport de matériel. Possibilité de transport de 22 élèves via des minibus 9 places.

Transport facturé à partir d'un déplacement en dehors d'un rayon de 30km autour de la Base sports de nature de Belbeuf.

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES : Attester de la capacité à nager (possibilité de faire passer des tests d'aisance aquatique)

CONTACT

Roussel Hugo / 06 72 68 89 76

hugo@pagaiesenseine.fr - www.pagaiesenseine.fr