

Activités Physiques de Pleine Nature

ESCALADE VTT ORIENTATION KAYAK

Pour chacune de ces quatre activités :

- Définition de trois niveaux de compétences
- Propositions de Situations d'Apprentissages permettant d'atteindre chacun de ces niveaux

PRÉAMBULE

Ce qu'est le document :

Avant tout ce document est **un complément à une formation indispensable.**

Il a été conçu pour être un outil de travail facilitant la mise en place d'unités d'Apprentissage, construites par les équipes éducatives, grâce à :

- 1) Une progression dans les compétences visées
- 2) Une définition des niveaux de compétences
- 3) Des propositions de situations permettant :
 - a. L'acquisition des savoirs
 - b. L'évaluation de ces savoirs

Ce qu'il n'est pas :

Ce document n'est pas un fichier contenant des séances directement exploitables sans avoir été « adaptées » par chacun des utilisateurs. Les séances restent à construire.

Nous souhaitons ainsi vous aider dans votre tâche.

Le groupe EPS Arles

S8 ÉVALUATION DES COMPETENCES DE NIVEAU 1

Par cordée de trois, construire une voie avec trois dégaines.

Dispositif : à tour de rôle, chaque élève est grimpeur, assureur, contre assureur.

- Le premier grimpeur pose deux dégaines et descend.
- Le deuxième grimpeur pose la troisième dégaine, récupère la dégaine la plus basse en descendant et la donne au troisième.
- Le troisième grimpeur pose à son tour sa dégaine, récupère en descendant la dégaine la plus basse et ainsi de suite...

Remarques :

- Prévoir des ateliers « lovage » des cordes à la fin des séances ou pendant
- Le matériel est rangé par les élèves.

ESCALADE NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

- Grimper « en tête » (voies plus verticales que niveau 1)
- Se vacher et descendre sur un rappel déjà installé, assuré du bas
- Choisir son matériel avant de grimper
- Parer son partenaire jusqu'au premier point d'assurance et l'assurer
- Informer et conseiller son partenaire
- Savoir lover une corde

ESCALADE NIVEAU 2 : Situations

S 9 Pendant une / des séance(s) de type S7 / S8, mise en place d'un atelier « relais » au bas de la paroi... (faible hauteur)
Se vacher
Se mettre sur un rappel déjà installé et descendre

S 10 Grimper en tête, se vacher et descendre sur un rappel déjà installé, assuré du bas

S 11 ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 2

Construire la voie à trois en anticipant sur le matériel. Arrivé au relais, se vacher, descendre sur un rappel déjà installé assuré du bas en récupérant le matériel.

SECURITÉ : L'équipe d'encadrement sera particulièrement vigilante dans la vérification de toutes les manœuvres effectuées par les élèves, notamment celles réalisées en hauteur (meilleur positionnement possible de l'adulte qui contrôle, verbalisation des élèves...)

Remarque : Après chaque séance, rangement du matériel et lovage des cordes par les élèves

ESCALADE NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- Grimper en tête (voies de plus en plus aériennes)
- Mettre en place un « relais » et assurer un grimpeur en second
- Descendre en rappel en auto-assurance après l'avoir installé
- Informer et conseiller son partenaire
- Installer seul un atelier « moulinette »

ESCALADE NIVEAU 3 : Situations

- S 12 Petit grimper en tête (hauteur faible)
Se vacher
Installer une moulinette et se faire descendre
- S 13 Petit grimper en tête
Se vacher
Installer un rappel avec auto-bloquant et descendre
- S 14 Petit grimper en tête
Se vacher
Faire grimper un second
Installer un rappel et descendre
- S 15 Idem à hauteur plus élevée
- S 16 ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 3

- Construire une voie à trois
- Faire grimper un second
- Installer un rappel et descendre, le premier en auto-assurance, le second assuré du bas
- Laisser la voie « déséquipée »

VTT

Le port du casque est obligatoire

NIVEAU 1 : Compétences de l'élève

- Vérifier blocages rapides et freins
- Vérifier le réglage selle
- Mettre correctement son casque
- Adopter une attitude « jockey », une attitude « danseuse »
- Choisir son braquet
- Réaliser un slalom sur une pente large
- Réaliser un petit parcours en forêt « sans difficulté particulière » (1) sans descendre de vélo
- Se dégager (descendre sans chuter) du VTT dans une forte montée
- Rouler à faible allure

(1) Difficulté particulière : rupture de pente, obstacles types tronc d'arbre, fortes pentes, grande distance...

VTT NIVEAU 1 : Situations

S1, S2, S3

Petits circuits de « maniabilité », de « slalom », à réaliser dans différentes positions (assis sur la selle, en danseuse...)

D'un terrain plat à des pentes plus raides ou ruptures

De slaloms « larges » à des slaloms plus étroits

S4 Atelier « chute » : descendre / sauter du VTT dans une montée raide

S5 Ateliers « mécanique »

S6 Course de lenteur (équilibre à très faible allure)

S7 ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 1

Sans descendre du VTT, réaliser un circuit en forêt / pleine nature ne présentant aucune difficulté particulière et d'une durée de 30 à 45 minutes environ.

VTT NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

- Régler la selle
- Vérifier le réglage des freins
- Gonfler « une roue »
- Agir de manière nuancée sur les commandes du dérailleur
- Réaliser un parcours en forêt sur des sentiers à « reliefs cassés » (ruptures de pentes)
- Franchir un obstacle type « rondin »
- Réaliser un slalom sur pente large avec ruptures
- Réaliser des parcours à vitesse rapide

VTT NIVEAU 2 : Situations

S8 Ateliers franchissement d'obstacles « type rondin »

S9 Différents parcours avec obstacles

S10 Parcours « vitesse »

S11 Ateliers « mécanique »

S12 Parcours avec « reliefs cassés »

S13 ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 2

Réaliser en forêt / pleine nature un circuit comportant de petits obstacles, des ruptures de pente, quelques pentes raides, sans descendre de VTT ou en s'en dégageant pour éviter la chute, d'environ 1h / 1h 15 min.

VTT NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- Régler les freins
- Préparer le matériel de réparation
- Choisir le braquet « adapté »
- Réaliser des trajectoires complexes (courbes rapides, gymkhana)
- Franchir des obstacles type « petit tronc d'arbre »
- Se dégager de son VTT par l'arrière en descente raide
- Réaliser des parcours en forêt de plus en plus difficiles :
- Distance importante, obstacles divers, pentes raides, dénivelés importants...

VTT NIVEAU 3 : Situations

S14 Parcours de plus en plus longs et difficiles

S15 Ateliers / Parcours « franchissement » troncs d'arbres

S16 Ateliers « mécanique »

S17 Ateliers « chute » : se dégager par l'arrière

S18 ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 3

Idem Niveau 2 avec des obstacles plus importants, une distance plus grande, des pentes plus raides... Circuit d'une durée de 1h 30 à 2h environ.

ORIENTATION

« D'un espace proche et connu à...
...un espace éloigné et inconnu »

NIVEAU 1 : Compétences de l'élève

- Se déplacer seul ou en groupe dans un milieu proche et connu
- Se faire guider / guider les autres à l'aide d'un
 - guidage « physique »
 - guidage oral
 - guidage « écrit » (dessin, plan dessiné avec légende, texte...)
- Coder / décoder un itinéraire
- Organiser pour d'autres

NIVEAU 1 : Situations

- Plan de la classe, de l'école, des environs de l'école
- Repérages sur quadrillages / sur plans
- Situations de déplacements dans l'école et l'espace proche
- Se rendre à un certain endroit et revenir
- Rechercher des objets
- Participer à une chasse aux trésors
- Effectuer un parcours « mémoire »
- Effectuer un parcours « jalonné »
- Effectuer un parcours en étoile
- Effectuer un parcours « photos »
- Faire réaliser à d'autres

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 1

Réaliser et faire réaliser un petit circuit en milieu naturel type « chasse aux trésors »

ORIENTATION NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

- Savoir lire et utiliser un plan, une carte simple pour se déplacer
- Se déplacer seul ou en groupe dans un milieu connu « éloigné ».
- Réaliser en groupe une CO d'une trentaine de minutes
- Analyser les difficultés rencontrées
- Préparer et faire vivre une petite CO aux autres

ORIENTATION NIVEAU 2 : Situations

Géographie : Lecture de plans et cartes / repérages
Fabrication de plans et cartes...
Orienter une carte

Technologie : La boussole / le chronomètre...

Déplacements en milieu naturel connu mais « éloigné », en groupe ou seul, à réaliser et à faire réaliser

- Parcours en étoile
- Chasse aux trésors
- Recherche « d'indices » sur circuits divers
- Course d'orientation par groupes de 4 ou 5

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 2

- Réaliser en groupes une course d'orientation d'environ 30 minutes en milieu naturel
- Organiser et faire réaliser une telle CO

ORIENTATION NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

- Réaliser seul une CO d'environ 1 heure en « milieu inconnu »
- Savoir lire une carte de CO
- Accepter de se déplacer seul
- Gérer ses efforts
- Analyser les difficultés supposées pour anticiper
- Analyser les difficultés rencontrées et les solutions apportées
- Prendre en charge l'organisation d'un atelier
- Prendre en charge avec d'autres l'organisation complète d'une course d'orientation de ce type

ORIENTATION NIVEAU 3 : Situations

- Travail sur cartes IGN, cartes de CO
 - Lecture et repérages divers
 - Identifier les difficultés (dénivelé, pénétrabilité, distances, lignes d'arrêt)
 - Analyse et évaluation des difficultés
 - Vérification sur le terrain
- Mise en place de CO par équipes en milieu naturel inconnu
- Mise en place de CO à réaliser seul en milieu naturel inconnu
- Organisation de CO par les élèves

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 3

- Réaliser seul une CO d'1 h environ en milieu inconnu
- Organiser complètement une telle CO et la faire vivre à d'autres

KAYAK

NIVEAU 1 : Compétences de l'élève

En eau plate (type canal)

- Embarquer et débarquer sur une berge aménagée
- Choisir un matériel adapté à sa taille et vérifier la flottabilité du bateau
- Ranger correctement le matériel

- Après dessalage :
 - Sortir de son bateau sans panique
 - Ramener son bateau à la berge et le vider avec l'aide d'un camarade

- Conserver une vitesse de déplacement régulière
- Se déplacer dans un couloir étroit à allure régulière
- Se déplacer en évitant des obstacles
- Se déplacer en « slalomant » (grandes courbes)
- Percevoir le dérapage de son bateau
- Associer à un sens de dérapage une action ou une série d'actions motrices
- Envisager globalement la trajectoire de l'itinéraire
- Corriger la trajectoire du bateau

- Gérer ses efforts sur un parcours de 30 à 45 min

KAYAK NIVEAU 1 : Situations

Réglementation

La réussite au test « Activités nautiques » est obligatoire pour chaque élève, ainsi que le port d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation, adaptée à la taille et attachée.

Un bateau de sécurité adapté au plan d'eau jusqu'à dix embarcations, un deuxième au-delà de dix.

Remarque

Si possible, prévoir des situations de chute à l'eau en piscine

Dessaler, sortir du bateau sans panique et vider son bateau

« Jouer à se renverser, se faire renverser... » « L'épervier... »

SITUATION DE DÉPART (canal)

Tâche

Embarquer dans un kayak normalement équipé, se déplacer jusqu'à un endroit déterminé à l'avance et revenir au point de départ

Identifier avec les élèves les problèmes rencontrés :

- Les émotions
- Difficulté pour embarquer / débarquer
- Difficulté pour avancer
- Difficulté pour aller droit
- Difficulté pour retourner

Situations d'apprentissages

- Comment gérer une chute à l'eau ?
- Comment embarquer et débarquer ?
- Comment faire pour avancer et aller droit ?
- Utilisation de la pagaie (comment la tenir, positionner la pale dans l'eau, tirer dessus...)

LE JEU DU COMPTE-TOUR

« J'agis et mon bateau réagit »

- Donner 10 coups de pagaie du même côté : que se passe-t-il ? De l'autre côté ?
- Empêcher le bateau de tourner
 - en agissant à l'avant du bateau
 - en agissant à l'arrière
- Où et quoi regarder pour aller droit ?
- Comment positionner la pointe avant du bateau ?
- Réaliser des parcours « ligne droite ». Critère de réussite : nombre de tours faits par le bateau
- Courses de vitesse par 2
- Courses de vitesse par équipes
- Relais par équipes
- Parcours « slalom » entre des bouées espacées d'une quinzaine de mètres (courbes larges)
Critère de réussite : ne pas toucher les bouées
- Courses par équipes
- Parcours « passage des vannes » (canal de Beauchamp) (courbes plus serrées)
- Petite randonnée sur le canal (gérer ses efforts / tenir compte du courant d'eau (insignifiant) et des courants d'air (vent))

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 1

Effectuer un parcours slalomé « grandes courbes » autour d'objets flottants et réaliser une randonnée de 30 à 45 min à allure régulière.

KAYAK NIVEAU 2 : Compétences de l'élève

En eau plate

- Embarquer et débarquer sur une berge non aménagée à l'aide de la pagaie
- Embarquer au milieu d'un plan d'eau avec l'aide d'autres camarades (technique de radeau à plusieurs)
- Ne plus regarder sa pagaie
- Percevoir rapidement le sens du dérapage et réagir par une action adaptée, sur l'avant ou l'arrière du bateau
- Envisager plusieurs trajectoires possibles
- Se déplacer en « slalomant » (courbes serrées)
- Différencier les attitudes de pagaie :
 - verticale sur l'avant pour « se tirer » (vissage)
 - horizontale sur l'arrière pour tourner (dévissage)
- Se déplacer à une vitesse régulière en ligne droite et en marche arrière
- Gérer ses efforts sur un parcours d'environ 1h30

KAYAK NIVEAU 2 : Situations

- En utilisant sa pagaie, trouver des solutions pour embarquer et débarquer sur une berge non aménagée
- Adopter et systématiser la plus efficace.
- Passer de la berge / de l'eau à son bateau, situé au milieu d'un radeau réalisé sur le plan d'eau à l'aide de plusieurs bateaux
- Essayer d'aller droit en fermant les yeux
- Se rendre à un point précis en utilisant des trajectoires différentes
- Aller tout droit en pagayant toujours du même côté. Trouver la solution (cf. « indiens ») et la systématiser
- Déplacements et courses avec cette forme de propulsion
- Réaliser des déplacements en marche arrière
- Parcours « slalom » entre des bouées espacées d'une dizaine de mètres (courbes serrées)
- Randonnée plus longue que niveau 1 à une allure plus soutenue

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 2

Réaliser un parcours « slalom » courbes serrées comportant un passage en marche arrière sans toucher les bouées

Réaliser une randonnée d'environ 1h30 à allure régulière

KAYAK NIVEAU 3 : Compétences de l'élève

En eau vive (type rivière « Gardon ou Cèze »)

- Embarquer et débarquer sur la berge de la rivière à l'aide de sa pagaie
- Choisir des vêtements adaptés pour descendre une rivière
- Explorer l'espace lointain (ne plus regarder sa pagaie ni son bateau)
- Utiliser l'effet des forces pour favoriser son déplacement
- Enchaîner des types d'actions différents autour du bateau (avant, arrière, loin, près)
- Identifier les principales zones de courant et de contre-courants
- S'arrêter dans un contre-courant
- Traverser d'une berge à l'autre (« bac »)
- Vider seul son bateau
- Gérer son potentiel pour rester vigilant et conserver une allure régulière

KAYAK NIVEAU 3 : Situations

- Embarquer et débarquer : idem « eau plate » mais en prenant en compte le courant / le contre-courant
- Se déplacer dans des « rapides » (propulsion dans l'axe de la trajectoire)
- Après une zone rapide, se regrouper dans un contre-courant
- Utiliser les « assiettes » du bateau (gite) pour ne pas dessaler
- Traverser d'une rive à l'autre dans le courant en essayant de ne pas « redescendre » vers l'aval

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE NIVEAU 3

Descendre une portion de rivière type « Gardon » à allure régulière.

REMARQUES RELATIVES AUX QUATRE APPN TRAITÉES

- Chaque « situation » proposée peut faire l'objet de plusieurs séances
- Chaque séance devra être préparée par l'enseignant (Équipe éducative)
 - Encadrement : taux, qualification et agréments, rôle...
 - Organisation pédagogique et matérielle
 - Tâches et consignes, etc.

RÈGLEMENTATION

BO « sorties scolaires n° 7 HS du 23/09/99

Taux d'encadrement : ESCALADE, VTT, KAYAK (Tableau 3)

Maternelle : Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant.

Au-delà de 12 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves

Élémentaire : Jusqu'à 24 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant.

Au-delà de 24 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves.

Taux d'encadrement : ORIENTATION

Maternelle : Jusqu'à 16 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant.

Au-delà de 16 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 8 élèves.

Élémentaire : Jusqu'à 30 élèves, le maître de la classe plus un intervenant agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant.

Au-delà de 30 élèves, un intervenant agréé qualifié ou bénévole ou un autre enseignant supplémentaire pour 15 élèves.