

FICHE 2

OBJECTIF : MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE DE SON EMBARCATION

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

But :

Se maintenir en équilibre dans son embarcation sans crainte

Conditions d'exécution :

Plan d'eau calme ;

Zone de pratique matérialisée par des bouées ou embarcation attachée ;

1 à 2 élèves par embarcation ;

Consignes :

« Tu restes sur l'eau avec ton embarcation en respectant les consignes que je te donne : tu ne dois pas tomber à l'eau ».

Durée :

15 minutes

Critères de réussite :

Les élèves restent dans son embarcation.

Après 10 essais, l'élève ne présente plus de déséquilibre.

Variantes :

Les consignes de l'enseignant sont variées ;

On peut utiliser des formules telles que « Jacques a dit que ... » pour donner de nouvelles consignes :

- faire giter son embarcation ;

- se mettre à genoux puis debout dans son embarcation.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils	Des notions pour mieux comprendre
Les avirons sont tenus, les pouces sont placés à l'extrémité de la poignée, le dessus de la main est dans le prolongement de l'avant-bras. Les élèves provoquent volontairement ou non les déséquilibres de l'embarcation. Les élèves rééquilibrent l'embarcation sans provoquer un nouveau déséquilibre.	Les avirons sont tenus comme un marteau, la poignée n'est pas dans le prolongement de l'avant-bras. Les pouces sont placés en dessous des poignées. L'élève semble être inhibé et semble refuser le déséquilibre L'élève lâche ses avirons et s'agrippe à l'embarcation L'élève présente une réaction réflexe au déséquilibre par une réaction exagérée des mains.	Demander à ses élèves de : « tenir les jambes et les bras tendus » ; « placer les pouces aux extrémités des avirons pour rendre efficace leur action » ; « tenir les avirons proches l'un de l'autre » ;	Le roulis correspond au balancement du bateau de gauche à droite. La tangage correspond au balancement du bateau d'avant en arrière. Plus un bateau est large, plus il est stable.