



Blasons d'éducation physique et sportive



Textes officiels

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

- *Activités aquatiques et nautiques* : se déplacer.

B.O.E.N. Hors Série n°3 - 19 juin 2008 - p.23
Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire

NB : l'acquisition de trois blasons d'une même couleur dans des activités relevant de différents domaines sportifs marque l'acquisition de la ceinture correspondante.

Compétences requises



- Apporter une tenue appropriée (maillot de bain/short/collant, coupe-vent, tee-shirt et pull à manches longues, casquette, paire de chaussures fermées, serviette, vêtements de rechange, crème solaire).
- Savoir choisir et mettre correctement son gilet de sauvetage.
- Distinguer l'avant de l'arrière d'un kayak.
- Savoir monter dans un *kayak* et en descendre sans compromettre son équilibre et s'installer.
- Être capable de se déplacer en ligne droite.



- Pouvoir identifier et préciser la fonction, pour le **kayak**, du siège, des cale-pieds, des "bosses", et, pour la **pagaie**, du manche et des pales.
- Savoir choisir sa pagaie, porter et ranger correctement une embarcation.
- Être capable de changer de cap et de contourner un obstacle (circulaire).
- Savoir adapter sa tenue vestimentaire aux conditions climatiques.
- Être capable de repérer la direction du vent.



- Lors d'un dessalage, savoir retourner le kayak.
- Se placer rapidement et correctement lors de la constitution d'un radeau.
- Savoir immobiliser rapidement son kayak (avant un obstacle par exemple).
- Connaître les règles de navigation (priorités).
- Distinguer kayak, canoë, pirogue, raft et bateau d'aviron.



- Lors d'un dessalage en eau profonde, savoir remonter seul(e) dans le kayak.
- Être capable de reculer (rétropropulsion).
- Manœuvrer en biplace en adaptant ses actions à sa position.
- Localiser sur un plan le trajet effectué.
- Ramener à terre les détritres découverts lors de la séance.



- Porter assistance à un kayakiste en difficultés (perte de pagaie, dessalage...)
- Analyser puis réaliser un parcours donné.
- Distinguer les différences de propulsion usuelles en kayak, canoë et bateau d'aviron.
- Connaître l'origine et l'histoire du kayak.
- Connaître le site Web de la fédération française de canoë-kayak.



- Réaliser un slalom et/ou ramasser rapidement divers objets flottants.
- Connaître la signification des termes : amont, aval.
- Connaître un club de proximité permettant de faire du kayak.
- Pouvoir citer deux rivières françaises permettant de pratiquer ce sport.



- Analyser puis réaliser un parcours donné complexe.
- Savoir modifier l'assiette d'un kayak.
- Connaître l'actualité du Kayak.

En cas de pratique en eau vive

- Embarquer et débarquer en présence de courant.
- Réaliser une "reprise de courant" face à l'aval.
- Sortir d'un courant.

- Être capable de "faire un bac".

- Repérer et utiliser les contre-courants pour s'arrêter.

- Gîter de manière appropriée pour ne pas dessaler.
- Se sortir d'une "cravate" ou d'une "double cravate".
- Éviter un obstacle.

- Faire un "stop" derrière un obstacle.
- Réaliser une "reprise de courant" face à l'amont.
- Esquimauter.

NB : En cas de pratique en eaux vives, les compétences de la colonne de droite s'ajoutent à celles de début de liste.