



# 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).

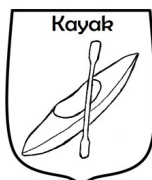
La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

- *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.