

D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**

PAGAIE **blanche**

PAGAIE **jaune**

PAGAIE **verte**

PAGAIE **bleue**

PAGAIE **rouge**

PAGAIE **noire**



Test vidéo 1

pagaies couleurs

D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ Se déplacer

Descriptif

→ Se déplacer avec une embarcation et découvrir les principes de fonctionnement de la pagaie.

Critères d'évaluation

→ Réalisation d'un déplacement d'un point à un autre.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI**

NON



Lancer la vidéo



PAGAIE blanche **TECHNIQUE**

D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ **Dessaler**

Descriptif

→ Se retourner, sortir de l'embarcation, nager et revenir au bord (port de la jupe n'est pas obligatoire).

Critères d'évaluation

→ Respect des consignes.
Rejoint le bord à la nage.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI**

NON



Lancer la vidéo



PAGAIE blanche **TECHNIQUE**

D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ **Effectuer un parcours en huit**

Descriptif

→ Réaliser un parcours en forme de 8 dont les boucles ont un rayon au minimum de 5 mètres. L'espacement entre les bouées est à adapter en fonction de l'embarcation utilisée.

Question

→ **Est-ce que le parcours matérialisé est adapté pour la réalisation de la tâche du test technique « effectuer un parcours en huit » ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

Aller droit sur 100 mètres en marche avant

Descriptif

Diriger son bateau en ligne droite sur une distance de 100 mètres avec peu de vitesse. En eau calme ou en classe I.

Critères d'évaluation

Posture tonique dans le bateau*.
Pas de perte de contrôle de la direction.
Une seule dérive est tolérée sans s'écarter de plus de 45° de la trajectoire. Aucune déviation si l'embarcation est équipée d'un gouvernail.
Aller droit sans donner de coup de frein.

Question

Est-ce que la tâche est réussie ?

Choix

OUI **NON**



Lancer la vidéo



PAGAIE **jaune**

TECHNIQUE

D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ **Reculer**

Descriptif

→ Effectuer une distance de 10 mètres en marche arrière en utilisant le dos de la pale.
En eau calme.

Critères d'évaluation

→ Pas de perte de contrôle de la direction.
Deux dérives sont tolérées sans s'écarter de plus de 45 ° de la trajectoire.
Il est capable de regarder par-dessus l'une ou l'autre de ses épaules*.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**





Tache

→ **Effectuer un parcours en huit**

Descriptif

→ Réaliser un parcours en forme de 8 dont les boucles ont un rayon au minimum de 5 mètres. L'espacement entre les bouées est à adapter en fonction de l'embarcation utilisée. En eau calme.

Critères d'évaluation

→ Continuité de la propulsion.
Pour contrôler les dérapages, privilégie l'appel de l'arrière du bateau plutôt que des coups de pagaie en force. Pas d'actions brusques.
Réalise un huit arrondi avec une trajectoire régulière.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



Lancer la vidéo



PAGAIE *jaune*

TECHNIQUE

D'une pagaie à l'autre... Evaluation terminale – H1

PAGAIE **verte**

eau calme

PAGAIE **verte**

eau vive



D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ **Eviter un dessalage**

Descriptif

→ Kayak :
Réaliser de chaque côté un redressement de son embarcation en utilisant des appuis en poussée ou en suspension* avec la pagaie.

Critères d'évaluation

→ La poussée orientée est dynamique et elle est combinée avec un mouvement des hanches. Bon timing de l'appui. La pale s'enfonce peu. Pas de dessalage.
Se sert des appuis genoux ou cuisses pour se redresser en exerçant une pression sur les calages*.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



PAGAIE **verte**

eau calme

TECHNIQUE



Tache

Se déplacer latéralement

Descriptif

Kayak* :

Effectuer un déplacement latéral des deux côtés sur une distance de 5 mètres en godille et 5 mètres en appel tracté en gardant le même cap*.

Critères d'évaluation

La pale reste immergée pendant toute la durée de l'action. En godille, les changements d'incidences sont fins. La main supérieure reste fixe.

Bateau légèrement gîté sur l'extérieur.

Amplitude des actions de pagaie

Lors du déplacement le bateau ne tourne pas.

Les épaules sont orientées vers la pale.

Question

Est-ce que la tâche est réussie ?

Choix

OUI

NON



D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

→ **Effectuer un esquimautage avec un appui dur**

Descriptif

→ En kayak seulement :
Se retourner et se rétablir à la surface de l'eau, en s'appuyant sur une la pointe avant d'un bateau assistant ou une berge, ...
Un essai possible.

Critères d'évaluation

→ La tête sort de l'eau après le mouvement des hanches.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



PAGAIE **verte**

eau calme

SECURITE



Tache

Traverser le courant

Descriptif

Réaliser une traversée de courant (bac) aller retour entre 2 contres courants bien marqués à même hauteur.

Critères d'évaluation

Le bateau ne perd pas de hauteur pendant la traversée.
Contrôle de l'équilibre directionnel et de l'angle à l'entrée du courant.
Maintien sa vitesse.
Gîte aval à l'entrée du courant et inversion dans le contre courant d'arrivée.

Question

Est-ce que la tâche est réussie ?

Choix

OUI **NON**





Tache

→ **Effectuer des vases (tourner sur place) dans la zone de cisaillement**

Descriptif

→ Dans un courant faible de classe I, réaliser deux vases à la limite du courant contre courant en restant à la même hauteur.

Question

→ **Est-ce que le site est approprié pour faire réaliser la tâche « Effectuer des vases dans la zone de cisaillement » ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



Lancer la vidéo



PAGAIE verte

eau vive

TECHNIQUE

D'une pagaie à l'autre... Evaluation terminale – H1

PAGAIE **bleue**

eau calme

PAGAIE **bleue**

eau vive





Tache

→ **Réaliser un parcours d'équilibre**

Descriptif

→ Enchaîner sur un parcours d'environ 100 mètres avec des repères pour chaque tâche (mettant en jeu l'équilibre) :

- déplacer latéralement son bateau en pagayant en crabe à droite et à gauche,
- jeter la pagaie devant le bateau, se déplacer latéralement avec les mains d'un mètre chaque côté puis aller chercher sa pagaie,
- fermer les yeux sur 10 coups de pagaie.

Critères d'évaluation

→ Pas de dessalage.
Rotation du buste lors des déplacements latéraux.
réalisation des déplacements latéraux avec les mains avant de récupérer la pagaie.
Reste les yeux fermés.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**





Tache

→ **Réaliser un tir au but libre à une main**

Descriptif

→ Récupérer la balle et effectuer 1 ou 2 lancers longs pour se rapprocher de la cible. Tirer au but à une main (au choix), bateau lancé à une distance comprise entre 10 et 5 m de la cible,

Critères d'évaluation

→ Conservation de la ligne droite à une vitesse significative (pas de déviation de plus de 20°). Pas de perte de balle lors de « l'attraper ». But marqué en un seul essai.

Question

→ **Est-ce que la tâche est réussie ?**

Choix

→ **OUI** **NON**



D'une pagaie à l'autre... **Evaluation terminale – H1**



Tache

Descendre le parcours

Descriptif

S'appuyer sur la fiche évaluation Pagaie Bleue Eau vive

Critères d'évaluation

S'appuyer sur la fiche évaluation Pagaie Bleue Eau vive

Question

Pensez-vous que les caractéristiques du parcours correspondent à ce qui est demandé dans la fiche d'évaluation Pagaie Bleue Eau Vive pour cette tâche ?

Choix

OUI **NON**





Tache

Nager en rivière de classe III

Descriptif

Nager en rivière de classe III en sécurité et passer en nage active ventrale pour s'arrêter dans contre courant.

Critères d'évaluation

Position de nage sécuritaire lors de la descente, sur le dos, les pieds à la surface de l'eau

Bascule visible de la position dorsale à ventrale.

Alternance de la position sur le dos et sur le ventre pour rejoindre le contre courant.

Question

Est-ce que la tâche est réussie ?

Choix

OUI **NON**

