

<p style="text-align: center;"><b>CONVENTION DE PARTENARIAT CONCERNANT L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p>
---

Entre

- L'Inspection Académique de la Haute-Vienne, représentée par Mme Jacqueline ORLAY, Directrice Académique des Services de l'Education Nationale de la Haute-Vienne,

et

- Le Pôle d'Équilibre Territorial et Rural du Pays Monts et Barrages, représenté par Monsieur MOREAU Sébastien, Président.

La liste des intervenants extérieurs qualifiés sera jointe au document.

La liste des écoles validée par les services de l'Inspection Académique figurera en annexe I.

Il est conclu une convention relative à la participation des éducateurs sportifs aux activités d'enseignement de l'EPS dans les écoles, conformément à la circulaire interministérielle N° 2017-116 du 6-10-2017 sur l'Encadrement des activités physiques et dans les écoles maternelles et élémentaires.

**Article 1** : définition des activités

Les intervenants qualifiés participent à l'encadrement des élèves pour des interventions en Education Physique et Sportive en milieu scolaire.

Le PETR du Pays Monts et Barrages confie au Canoë Club d'Eymoutiers (CKE) les interventions auprès des écoles de son territoire. Les salariés du CKE ci-dessous peuvent encadrer ses interventions :

- Florent CALES - Brevet d'état canoë kayak et un DEUST Animation et gestion des activités physiques et sportives et culturelles (AGAPSC)
- David ISERE - Brevet d'état canoë kayak et un BPJEPS Activités Physiques pour Tous

La liste des intervenants qualifiés ainsi qu'une copie de leur carte professionnelle sont jointes au document en annexe 2.

**Article 2** : liaison des interventions avec le projet d'école

Les interventions ont lieu dans le cadre des activités développées par l'enseignant, qui s'intègrent nécessairement au projet pédagogique de la classe qui est lui-même la traduction des objectifs du projet d'école.

### **Article 3** : rôle des enseignants

La responsabilité pédagogique de l'organisation des activités scolaires incombe à l'enseignant titulaire de la classe ou à celui de ses collègues nommément désigné dans le cadre d'un échange de services ou d'un remplacement. Il en assure la mise en œuvre par sa participation et sa présence effective.

L'enseignant, quand il prend en charge l'un des groupes ou quand il assure la coordination de l'ensemble du dispositif, se trouve déchargé de la surveillance des groupes confiés aux intervenants extérieurs sous réserve que :

- L'enseignant, par sa présence et son action, assume de façon permanente la responsabilité pédagogique de l'organisation et de la mise en œuvre des activités scolaires,
- L'enseignant sache constamment où sont tous les élèves,
- Les intervenants extérieurs aient été régulièrement autorisés ou agréés conformément à la réglementation en vigueur,
- Les intervenants extérieurs soient placés sous l'autorité de l'enseignant.

### **Article 4** : rôle des intervenants extérieurs

Les intervenants extérieurs apportent un éclairage technique ou une autre forme d'approche qui enrichit l'enseignement et conforte les apprentissages conduits par l'enseignant de la classe. Ils ne se substituent pas à lui.

Pour leurs interventions, les personnels de l'organisme sont associés aux différents moments concernés par l'activité encadrée : préparation, déroulement, évaluation tant de l'action pédagogique que des élèves, selon les modalités définies aux articles 8, 9 et 10.

Dans leurs interventions, les personnels de l'organisme peuvent prendre des initiatives, dès l'instant qu'elles s'inscrivent dans le cadre strict de leurs fonctions. Le rôle de ces intervenants spécialisés qui ont une qualification reconnue ne peut se borner à l'exécution passive des instructions des enseignants.

### **Article 5** : conditions d'exercice

Les activités sont proposées aux écoles volontaires.

Le personnel de l'organisme doit être agréé en fonction de ses compétences par l'Inspecteur d'Académie (voir l'annexe 2 - Liste des intervenants qualifiés du CKE)

Dans tous les cas, ce personnel sera autorisé par le directeur de l'école d'exercice pour participer à l'encadrement d'activités scolaires.

Le directeur d'école informe l'Inspecteur de l'Education Nationale de sa circonscription des autorisations qu'il a délivrées.

L'intervention peut être suspendue par l'Inspecteur d'Académie dès lors que les règles de l'Education Nationale ne sont pas respectées.

Dans ce cas, l'Inspecteur de l'Education Nationale prend contact avec le responsable de l'organisme pour examiner la situation et, éventuellement, trouver une solution.

**Article 6** : répartition dans le temps des interventions

Seules les interventions régulières sont concernées par la présente convention.

Les interventions sont limitées à une séance hebdomadaire et ne dépassant jamais le tiers du temps réellement consacré à l'Education Physique et Sportive.

Leur durée, leur périodicité et les périodes de réalisation seront précisées dans le document « Programmation EPS » de l'année en cours (voir l'annexe 3 – Proposition pédagogique du CKE)

**Article 7** : locaux et matériel

Les activités ont lieu dans les locaux annexes des écoles (salle des fêtes, gymnase...) ainsi que dans les équipements de la collectivité habilités à les recevoir.

Les locaux ainsi que le matériel sont mis à disposition à titre gratuit.

**Article 8** : préparation des interventions

Les interventions feront l'objet de concertations régulières entre les enseignants et les intervenants extérieurs. Un projet spécifique doit être fourni par l'école.

**Article 9** : déroulement des interventions

Les séances se déroulent en la présence et sous la responsabilité du titulaire de la classe.  
Les interventions se font dans le cadre d'un partenariat actif entre enseignants et intervenants.  
L'enseignant oriente les choix, en relation avec les projets d'enseignement, participe aux séances et assure l'exploitation pédagogique de la séance.  
Les intervenants mettent à disposition leurs compétences, ils participent aux évaluations prévues par l'enseignant.

Dans le cas où une séance ne pourrait avoir lieu du fait de la classe, l'enseignant se doit d'en informer l'intervenant.

**Article 10** : modalités d'évaluation

L'évaluation est effectuée sous forme de contrôle continu, en accord avec les programmes et instructions définis en amont avec l'enseignant titulaire de la classe.

**Article 11** : classes concernées

Les activités sont proposées en priorité aux élèves du cycle 2 et du cycle 3 des classes volontaires.

Le choix des classes concernées par ces interventions fera l'objet d'une concertation en conseil des maîtres.

### **Article 12** : absence des intervenants extérieurs

En cas d'absence du ou des intervenants extérieurs ou de problèmes matériels justifiant l'ajournement de la séance, l'organisme fait connaître cette indisponibilité au Directeur de l'école.

### **Article 13** : conditions de sécurité, responsabilités

Les conditions de sécurité sont définies avec précision par l'enseignant dans le cadre de l'organisation générale qu'il a préalablement adoptée et communiquée aux intervenants extérieurs.

Si la classe fonctionne en un seul groupe, l'enseignant assure le contrôle effectif de son déroulement.

Par contre, si les élèves sont répartis en groupes dispersés, l'enseignant qui n'a en charge aucun groupe en particulier procède au contrôle successif du déroulement de la séance dans les différents groupes et à la coordination de l'ensemble. Si l'enseignant a en charge directement l'un des groupes, il n'a pas à assurer le contrôle du déroulement de la séance ; son action consiste à définir préalablement l'organisation générale de l'activité avec une répartition précise des tâches et à procéder à posteriori à son évaluation.

Dans tous les cas, il appartient à l'enseignant, s'il est à même de constater que les conditions de sécurité ne sont manifestement plus réunies, de suspendre ou d'interrompre immédiatement l'activité. Il informe, ensuite, sans délai, sous couvert du directeur, l'Inspecteur de l'Education Nationale de la mesure prise.

Lorsqu'un intervenant extérieur se voit confier l'encadrement d'un groupe d'élèves, c'est à lui de prendre les mesures urgentes qui s'imposent pour assurer la sécurité des élèves, dans le cadre de l'organisation générale arrêtée par l'enseignant répondant aux exigences définies par les textes réglementaires de l'Education Nationale.

La responsabilité d'un intervenant extérieur peut être engagée si celui-ci commet une faute qui est à l'origine d'un dommage subi ou causé par un élève.

S'agissant de l'action en réparation, sa responsabilité est garantie par son employeur selon les règles habituelles du droit.

Il en est de même en cas d'accident ou de dommage corporel subi par un personnel de l'organisme.

### **Article 14** : durée de la convention

La présente convention est valable pour l'année scolaire 2021-2022, et renouvelable tous les ans par tacite reconduction.

Par ailleurs, la convention peut être dénoncée à tout moment en cours d'année, soit par accord entre les parties, soit sur l'initiative de l'une d'entre elles.

Fait à Bujaleuf, le 21 juin 2021

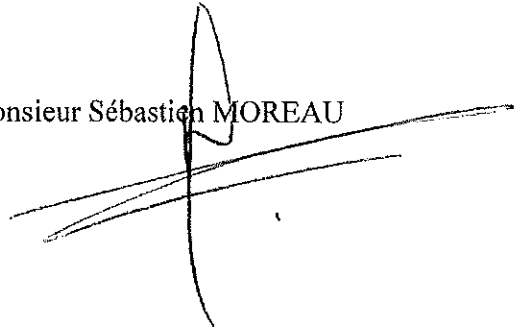
La Directrice Académique des  
Services de l'Éducation Nationale  
de la Haute-Vienne

Le Président du PETR du Pays Monts et  
Barrages

Madame Jacqueline ORLAY



Monsieur Sébastien MOREAU



*Etablir la présente convention en deux exemplaires.*

## Annexe 1 – Liste des écoles concernées

NOM	Adresse	CP	Ville
École primaire de Bujaleuf	7 route du Lac	87460	BUJALEUF
École primaire de Champnétery	Le Bourg	87400	CHAMPNÉTERY
École élémentaire de Châteauneuf-la-Forêt	2 espace Camille Samy	87130	CHÂTEAUNEUF-LA-FORÊT
École élémentaire d'Eybouleuf	Le Bourg	87400	EYBOULEUF
École élémentaire d'Eymoutiers	1 avenue Jules Fraisseix	87120	EYMOUTIERS
École élémentaire Georges Guingouin	22 route du Mont Gargan	87130	LA CROISILLE-SUR-BRIANCE
École élémentaire du Châtenet-en-Dognon	1 impasse de la Vergnolle	87400	LE CHÂTENET-EN-DOGNON
École primaire de Linards	7 rue de Gravelonna	87130	LINARDS
École élémentaire de Masléon	Le Bourg	87130	MASLÉON
École primaire de Moissannes	3 rue de la Mondoune	87400	MOISSANNES
École primaire de Nedde	Le Bourg	87120	NEDDE
École primaire de Peyrat-le-Château	Le Bourg	87470	PEYRAT-LE-CHÂTEAU
École primaire "L'orée du bois"	14 rue Antoine de Saint-Exupéry	87400	ROYÈRES
Écoles élémentaires Pressemane et Gay-Lussac	1 rue Léon Jouhaux	87400	SAINT-LEONARD DE NOBLAT
École primaire de Sauviat-sur-Vige	17 rue Pierre-Louis Cacaly	87400	SAUVIAT-SUR-VIGE
École primaire de Saint-Paul	Rue des écoles	87260	SAINT-PAUL
École primaire Élie Coudert	Le Bourg	87260	SAINT-BONNET-BRIANCE

## Annexe 2 – Liste des intervenants qualifiés du CKE

Prénom et nom : Florent CALES  
Date de naissance : 15/08/1990  
Carte professionnelle : 01910ED0027



**Educateur sportif**  
CARTE PROFESSIONNELLE

Carte délivrée au nom du ministre chargé des sports par :  
**Préfecture de la Haute-Vienne**  
Expire le : 21/07/2026

Qualifications et prérogatives d'exercice :  
consultez le code ci-dessous ou rendez-vous  
sur <http://le.sports.gouv.fr>

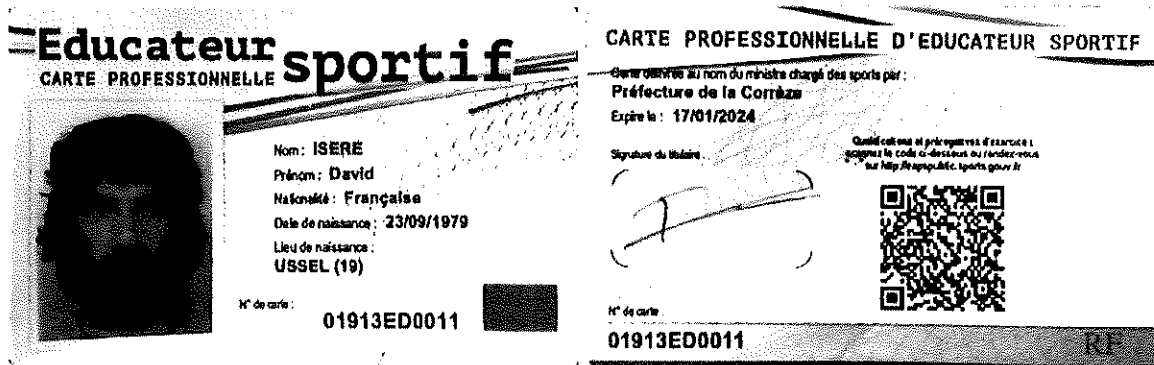
Nom : CALES  
Prénom : Florent  
Nationalité : Française  
Date de naissance : 15/08/1990  
Lieu de naissance : TULLE (19)

N° de carte : 01910ED0027

Signature du titulaire  
N° de carte : 01910ED0027

RF

Prénom et nom : David ISERE  
Date de naissance : 23/09/1979  
Carte professionnelle : 01913ED001



**Educateur sportif**  
CARTE PROFESSIONNELLE

Carte délivrée au nom du ministre chargé des sports par :  
**Préfecture de la Corrèze**  
Expire le : 17/01/2024

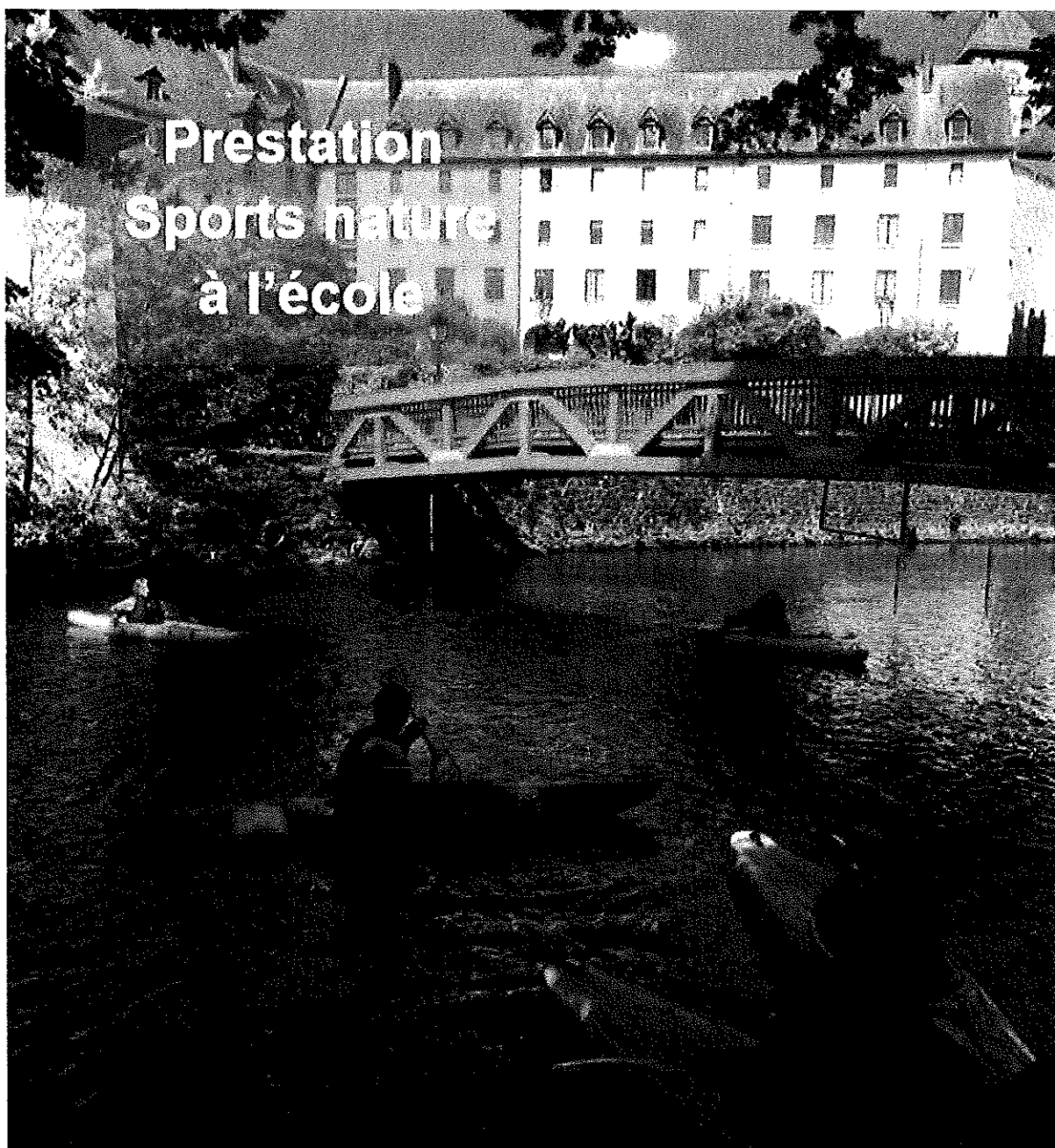
Qualifications et prérogatives d'exercice :  
consultez le code ci-dessous ou rendez-vous  
sur <http://le.sports.gouv.fr>

Nom : ISERE  
Prénom : David  
Nationalité : Française  
Date de naissance : 23/09/1979  
Lieu de naissance : USSEL (19)

N° de carte : 01913ED0011

Signature du titulaire  
N° de carte : 01913ED0011

RF



Canoë Kayak  
Eymoutiers



# Présentation du CKE

Le club de Canoë Kayak Eymoutiers (CKE) est une association de loi 1901, affiliée à la Fédération Française de Canoë-Kayak (FFCK). Depuis 1993 le CKE est une structure employeuse. En 2021, l'association emploie à l'année deux éducateurs-sportifs diplômés. L'équipe est renforcée durant la période estivale par l'embauche de saisonniers.

L'activité du club s'articule autour de trois axes :

- La pratique sportive **associative** (école de pagaies enfants et adultes, compétitions fédérales, pratiques loisir, stages)
- La pratique **éducative** auprès de scolaires du Pays Monts et Barrages et de la section scolaire sportive du Collège Georges Guingouin d'Eymoutiers.
- La pratique **touristique** durant la saison estivale (Avril à octobre), où le club propose de la location libre et des activités encadrées au bord du Lac de Vassivière et autour d'Eymoutiers.

Le CKE s'inscrit également dans une démarche de **formation** des futurs professionnels du secteurs sportifs en accueillant chaque année des stagiaires en formation BPJEPS APT ou Canoë-Kayak. Le club accompagne cette année, pour la troisième fois un jeune en service civique en lui permettant de découvrir le milieu professionnel, de se former.

Le CKE s'implique également au cœur des activités **fédérales**, notamment à travers l'organisation de manifestations sportives comme la finale Régionale Nouvelle-Aquitaine de Kayak de Descente prévue sur la Maulde en juin 2021.

Enfin, en raison de sa présence sur un territoire à forte attractivité touristique notamment estivale, le CKE s'implique dans les **dynamiques de développement territorial**, aux côtés des acteurs culturels, touristiques, associatifs et économiques du territoire.

# La liste des activités sports nature proposées

Le CKE propose un ensemble d'activités sports nature dans le cadre de son activité permanente, qui sont régulièrement proposées à des groupes et des particuliers. Nombre de ces activités sont également proposées dans le cadre de la pratique scolaire avec les écoles du PETR Monts et Barrages et sont adaptées au cadre de la prestation « sports nature à l'école ».

1. Le canoë-kayak
2. Le VTT
3. Le tir à l'arc
4. La course d'orientation
5. La Slack line

## Matériel à disposition

**Kayak :** Matériel pour un groupe de 12 élèves (12 kayaks + deux kayaks pour les encadrants + Pagaies + Gilets)

**VTT :** 15 VTT + casques + matériel pédagogique (plots, obstacles...)

**Tir à l'Arc :** Matériel pour un groupe de 12 élèves (15 arcs, Flèches + Cibles )

**CO :** 20 balises de CO, cartes, boussoles

**Slackline :** Matériel pour groupe de 12 élèves (6 slacks)

# Propositions pédagogiques

## Contexte général & cadre du dispositif

Le CKE propose depuis plusieurs années une pratique scolaire des sports de pleine nature sur le territoire du PETR Monts et Barrages. Cette pratique est encadrée par les deux éducateurs sportifs du CKE. Le CKE souhaite assurer la pérennité de ces interventions qui répondent aux objectifs suivants :

- Faire pratiquer les sports de pagaie et les sports de pleine nature aux élèves des écoles primaires du PETR Monts et Barrages.
- Sensibiliser les élèves au milieu aquatique, ainsi qu'à l'environnement naturel et paysager qui les entourent.
- Susciter l'envie d'une pratique club plus régulière des sports de pleine nature et encourager notamment la pratique féminine.
- Amener les élèves à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Initier au plaisir de la pratique sportive, dans une démarche d'inclusion et d'égalité.

Ce dispositif a pour vocation de contribuer à l'animation sportive territoriale, à travers une pratique sportive « itinérante » où les éducateurs sportifs se déplacent avec le matériel sur les plans d'eau ou les espaces sportifs et naturels à proximité des écoles.

Le cycle type d'initiation proposé majoritairement à des élèves de cycle 3, (et parfois selon la configuration des classes, des élèves du cycle 2, uniquement CE2), est composé de 5 séances d'initiation à la pratique des sports de pleine nature : kayak, vtt, tir à l'arc, CO ou slackline selon les effectifs de chacune des classes et les conditions météorologiques.

En fonction des effectifs de chaque classe, les élèves sont séparés en deux groupes distincts et un roulement s'effectue entre deux activités : par exemple kayak/vtt ou vtt/tir. (il est possible de faire trois groupes pour les classes les plus nombreuses pour respecter les taux d'encadrement, deux groupes en activités et un en repos). Ce cycle de 5 séances bénéficie à 4 classes par période (2 périodes).

L'ensemble des activités proposées entre en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3, et répond aux cinq compétences énoncées :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps ;
- s'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils ;
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités ;
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière ;

- s'approprier une culture physique sportive

→ L'ensemble des **activités de plein-air en milieu naturel**, s'inscrivent dans le cadre plus large d'une **investigation de l'enfant sur l'espace proche**. Elles sollicitent de nombreuses compétences transversales :

- Traitement de l'information,
- Lecture d'indices prélevés dans le milieu,
- Gestion de son émotivité, éducation à la responsabilité,

Elles s'imposent par essence en tant **qu'activités interdisciplinaires**.

Les démarches, dont aucune étape n'est cloisonnée, s'organiseront autour de la **curiosité** et de la **motivation** des enfants. La vigilance que l'on accordera, tant au niveau du choix des situations qu'à celui des enfants eux-mêmes (prise de risques, adaptabilité, fatigue, limite) doit conduire ces derniers à une **meilleure connaissance du milieu**, à l'**acquisition de comportements cohérents**, voir performants et de savoir-faire.

→ Comme toute activité, celles-ci répondent au schéma classique de découverte, d'affinement, d'expérimentation, de représentation et de synthèse. Elles pourront à plus longue échéance, faire l'objet de réinvestissements en fin de cycle avec :

- Élargissement de l'espace d'évolution
- Changement du lieu de pratique

Les activités de pleine nature se pratiquent dans un espace vaste et « incertain » qui développe l'autonomie de l'enfant. Ces conditions ne permettent pas à l'enseignant.e d'être à proximité immédiate et simultanée de chacun, **d'où la participation indispensable de l'intervenant extérieur.**

La pédagogie de l'éveil de l'enfant par la démarche d'apprentissage trouve là toute sa dimension. C'est une pédagogie qui se construit dans un **souci permanent de motivation des enfants**. Elle permet de faire surgir des **attitudes de confiance en soi, de communication, de coopération, d'auto-organisation, de responsabilité.**

### **Rôles respectifs :**

- *L'intervenant et l'enseignant*
- Choisir les ateliers en fonction du niveau des groupes d'élèves.
- Sur la base du module d'apprentissage proposé, négocier le lieu d'activité en fonction des contraintes.
- En fin de séance, identifier les réussites (bilan oral) et noter les remarques sur le « carnet de suivi ».
- Reprendre les mêmes thèmes sur plusieurs séances pour permettre de mesurer les progrès.
- Mesurer les progrès
-

- *L'intervenant* : plutôt responsable de l'aspect sécurité et technique
  - Propose un module d'apprentissage, des séances construites avec des tâches pour l'élève.
  - *L'enseignant* : plutôt responsable de l'aspect pédagogique et de la conduite de la classe (respect des règles).
  - L'enseignant se doit d'assurer la sécurité des élèves (vérification du matériel, trousse de secours)
  - Noter les réussites en classe (évaluation) : voir « livret individuel d'apprentissage ».
  - Exploiter l'activité en classe : fiche mécanique, sécurité routière
- Une utilisation différenciée :
- pour l'élève : sur chaque dispositif proposé, il pourra réussir à son niveau de pratique.
  - pour l'adulte : sur chaque tâche proposée, il pourra faire vivre différemment le dispositif en fonction de l'objectif de compétence visée.



# Kayak

## A) Démarche pédagogique

Cette activité d'initiation à la pratique du kayak entre en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 de juillet 2020 et va favoriser l'acquisition de composantes explicitées dans le thème " adapter ses déplacements à des environnements variés"

### Adapter ses déplacements à divers types d'environnements :

- Dans un **environnement inhabituel** (plan d'eau).
- Sur un **engin instable** : kayak.
- Dans des formes d'actions mettant en cause l'équilibre et un mode de propulsion spécifique (pagaie).
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (eau, vent)

### Développer des connaissances précises sur l'activité (habiletés motrices, techniques, matériels, ...)

### Compétences transversales :

- Lister et acquérir et un **lexique spécifique** à l'activité (glossaire, carnet de voyage, ...).
- S'approprier la **dimension environnementale** du site.
- Utiliser les TICE pour rendre compte de **l'évolution de l'apprentissage** (Dans l'optique du B2i : photographie numérique et traitement de texte, ...).

→ Le kayak, **activité de plein-air non stable en milieu naturel**, s'inscrit dans le cadre plus large d'une **investigation de l'enfant sur l'espace proche**. Elle sollicite de nombreuses compétences transversales :

- Traitement de l'information,
- Lecture d'indices prélevés dans le milieu,
- Gestion de son émotivité, éducation à la responsabilité,

## **B) Objectifs spécifiques :**

Ils sont définis pour la pratique du kayak sur les plans d'eau :

**CORPOREL** : l'activité propose un investissement global de l'individu où les problèmes d'équilibre et d'ajustement des réactions aux perceptions sont très riches

**AFFECTIF** : le kayak entraîne la gestion de l'émotivité : l'attention, la vigilance, la domination d'un risque mesuré

**L'ADAPTATION A UN MILIEU** : étant une activité de pleine nature, le kayak présente un caractère d'incertitude que l'on s'attache à maîtriser

**SOCIALISATION** : il se développe une relation d'entre-aide entre les enfants, de conseils réciproques mais aussi d'affrontements occasionnels dans les jeux proposés

**ÉDUCATION A L'ENVIRONNEMENT ET AU DÉVELOPPEMENT DURABLE :**

- Les enfants doivent apprendre à respecter le milieu dans lequel ils évoluent
- Ils doivent aussi prendre en compte la faune et la flore spécifiques au milieu
- Il faut aussi aider les enfants à regarder autour d'eux : prise de conscience des paysages, du patrimoine...

## **C) Déroulement du cycle & sécurité**

- **Première séance :**

- Accueil des élèves par l'animateur
- Présentation du cycle.
- Présentation de l'équipement (vestimentaire et matériel).
- Découverte du matériel et première approche des manœuvres d'équilibre.
- Apprentissage du maniement de la pagaie, position dans le bateau.
- Embarquement, mise à l'eau et premier contact.

- **Deuxième séance :**

- Apprentissage des manœuvres de base.
- Choix de l'équipement par l'enfant.
- Découverte :
  - Des manœuvres propulsives
  - Des manœuvres d'équilibre

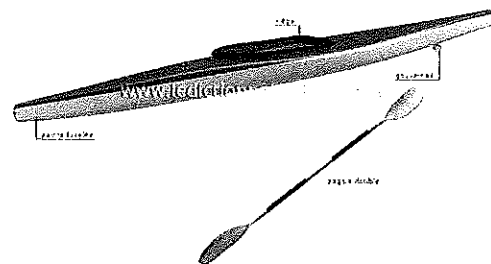
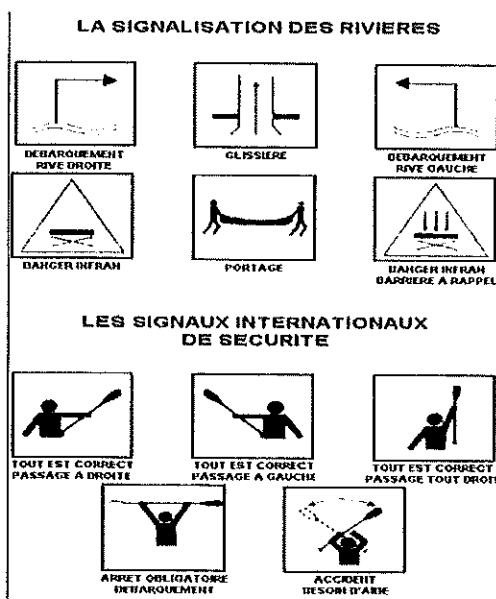
- Observation de la rivière ou du plan d'eau et de l'environnement local.
- Jeux sur l'eau.

- Troisième séance et suivantes :

- Travail lié au perfectionnement des manœuvres et à la maîtrise de l'embarcation.
- Perfectionnement des manœuvres propulsives.
- Apprentissage des manœuvres de correction de trajectoire.
- Démonstration et utilisation d'autres embarcations liées aux activités d'eaux vives.
- Jeux sur l'eau.
- Permettre à l'élève de diriger son bateau sur eau calme en fonction des obstacles, des autres et des consignes de navigation.
- L'élève dirige son bateau en eau calme en fonction des obstacles, des autres et des consignes.
- Grands jeux ensemble

En parallèle de la pratique sportive, des thématiques fondamentales liée à la pratique et à l'environnement des sports de pagaies seront abordées avec les élèves :

**Qu'est-ce qu'un Kayak ? Pour un bon usage du matériel nautique.**



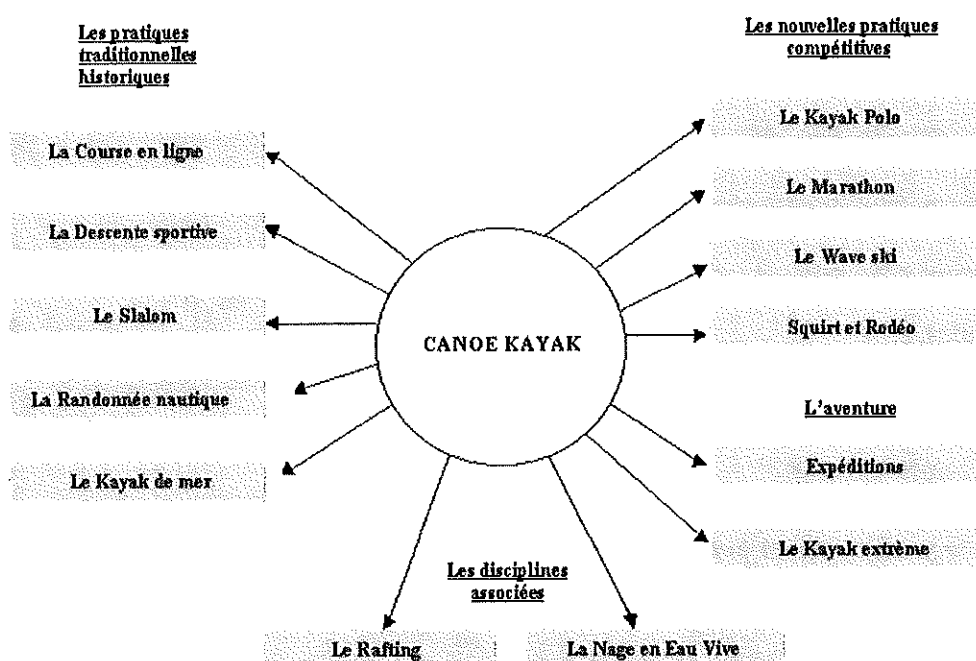
**Education à l'environnement et au développement durable :** ce thème est régulièrement abordé dans le milieu naturel mais aussi en classe lorsque la météo ne permet pas la pratique du kayak.

Les thèmes abordés sont les suivants :



- Les dangers de la rivière et sa signalétique
- Le cycle de l'eau
- Les utilisateurs de la rivière
- La faune et la flore de la rivière
- Les espèces protégées et exotiques
- Les menaces sur la biodiversité
- Les chaînes alimentaires
- Les différents cycles de vie
- Développement durable et recyclage
- La forêt

**Connaître les pratiques associées au kayak : ouverture sur les compétitions et sur d'autres activités**



### Consignes de sécurité :

- Test de natation obligatoire
- Le port du gilet de sauvetage est obligatoire
- Il faut vérifier son équipement et son embarcation
- Il faut savoir sortir sans panique de son embarcation en cas de dessalage

! A noter : Il est nécessaire de recommander aux enfants de se munir de vêtements ne risquant rien. Il faut également prévoir en toute saison des chaussures fermées (pas de bottes, pas de tongs) car on ne voit pas ce qu'il y a au fond de l'eau.

### ! Cas particulier :

En cas de météo empêchant la pratique du Kayak (froid) des activités tir à l'arc et slackline seront proposées aux enfants en complément de l'activité VTT.

## D)Evaluation

La grille d'évaluation sera préalablement complétée par les enfants puis l'enseignant et l'intervenant extérieur mettront une appréciation sur cette même fiche.

### FICHE D'ÉVALUATION DE L'ÉLÈVE

Nom:	Prénom:
Ecole:	Date:

<b>Critères d'évaluation: je suis capable de</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
M'équiper correctement et de choisir le matériel nécessaire		
M'équilibrer dans le kayak en eau calme		
Me propulser en utilisant la pagaie correctement		
Choisir une trajectoire, d'aller droit et d'éviter un obstacle en eau calme		
D'élargir le champ d'action de la pagaie <ul style="list-style-type: none"><li>○ vers l'arrière</li><li>○ latéralement</li></ul>		
Faire reculer le kayak avec la pagaie		
D'embarquer et de débarquer du kayak le long de la berge		
De changer de direction à 180° C		
D'appliquer les consignes et de les respecter		
De remonter un faible courant		

**Observations de l'enseignant et de l'intervenant :**

→ L'évaluation prendra aussi la forme d'un petit diplôme correspondant à la couleur de la pagaie obtenue (cf les trois niveaux d'initiation ci-dessous)

## Les niveaux d'initiation

	<b>EAU VIVE</b>	<b>MER</b>	<b>EAU CALME</b>
<b>Pagaie BLANCHE</b>	<p>Evolue avec plaisir sur un support flottant conduit par un expert.</p> <p>La sécurité est assurée par le cadre.</p>	<p>Evolue avec plaisir sur un support flottant.</p> <p>La sécurité est assurée par le cadre.</p>	<p>Evolue avec plaisir sur un support flottant.</p> <p>La sécurité est assurée par le cadre.</p>
<b>Pagaie JAUNE</b>	<p>Se déplace sur un courant lisse et sort du courant pour s'arrêter.</p> <p>En cas de dessalage sait sortir du bateau et réembarquer.</p>	<p>Se déplace en maîtrisant la direction de son embarcation sur un parcours simple.</p> <p>En cas de dessalage sait sortir du bateau et réembarquer.</p>	<p>Se déplace en maîtrisant la direction de son embarcation sur un parcours simple.</p> <p>En cas de dessalage sait sortir du bateau et réembarquer.</p>
<b>Pagaie VERTE</b>	<p>Entre et sort du courant en rivière de classe I. Evite les obstacles simples.</p> <p>En cas de dessalage sait revenir seul au bord.</p>	<p>Navigne avec précision en évitant les obstacles en vent de force 2 sous toutes les allures.</p> <p>En cas de dessalage sait remonter dans le bateau avec de l'aide.</p>	<p>Navigne avec précision en évitant les obstacles. Parcours 500 m à allure régulière.</p> <p>En cas de dessalage sait remonter dans le bateau en eau profonde.</p>
<b>Pagaie BLEUE</b>	<p>Navigne en classe II avec précision en utilisant les mouvements d'eau. Franchit un passage de classe III.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>	<p>Conduit son embarcation en adaptant son effort selon l'allure par vent force 3.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>	<p>Conduit son embarcation entre des obstacles en gérant sa vitesse. Réalise un parcours de 2000 m à allure régulière.</p> <p>Sait éviter un dessalage, participe à la sécurité collective.</p>



# VTT

## A) Démarche pédagogique

Cette activité d'initiation à la pratique du VTT en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 de juillet 2020 et va favoriser l'acquisition de composantes explicitées dans le thème " adapter ses déplacements à des environnements variés" avec des activités de roue.

### Adapter ses déplacements à divers types d'environnements :

- Dans un **environnement naturel et accidenté**.
- Avec un engin à deux roues, avec des formes d'actions mettant en cause l'équilibre, l'anticipation visuelle du terrain et des obstacles.
- Qui nécessite de tenir compte du milieu et de ses évolutions (côte, boue, racines)

### Développer des connaissances précises sur l'activité (habiletés motrices, techniques, matériels, ...)

### Compétences transversales :

- Lister et acquérir et un **lexique spécifique** à l'activité (glossaire, carnet de voyage, ...).
  - S'approprier la **dimension environnementale** du site.
  - Utiliser les TICE pour rendre compte de **l'évolution de l'apprentissage** (Dans l'optique du B2i : photographie numérique et traitement de texte, ...).
- Le VTT, **activité de plein-air en milieu naturel**, s'inscrit dans le cadre plus large d'une **investigation de l'enfant sur l'espace proche**. Elle sollicite de nombreuses compétences transversales :
- Traitement de l'information,
  - Lecture d'indices prélevés dans le milieu,
  - Gestion de son émotion, éducation à la responsabilité.

## B) Objectifs de l'activité VTT:

**CORPOREL** : l'activité propose un investissement global de l'individu où les problèmes d'équilibre et d'ajustement des réactions aux perceptions sont très riches

**AFFECTIF** : le VTT entraîne la gestion de l'émotivité : l'attention, la vigilance, la domination d'un risque mesuré

**L'ADAPTATION A UN MILIEU** : étant une activité de pleine nature, le VTT présente un caractère d'incertitude que l'on s'attache à maîtriser

**SOCIALISATION** : il se développe une relation d'entre-aide entre les enfants, de conseils réciproques mais aussi d'affrontements occasionnels dans les activités proposées

**EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT ET AU DEVELOPPEMENT DURABLE :**

- Les enfants doivent apprendre à respecter le milieu dans lequel ils évoluent
- Ils doivent aussi prendre en compte la faune et la flore spécifiques au milieu
- Il faut aussi aider les enfants à regarder autour d'eux : prise de conscience des paysages, du patrimoine...

## C) Organisation du cycle VTT & sécurité

❖ Organisation matérielle des séances

### Equipement personnel des enfants

Un casque à coque rigide et aux normes (mention C.E.) que l'élève apprend à régler à son tour de tête (ni trop serré, ni trop lâche). Si le casque est un peu grand, rajouter une cale en mousse ou une casquette à l'intérieur.

### **LE CASQUE EST OBLIGATOIRE**

Une tenue vestimentaire adaptée :

- Aux conditions climatiques (apprendre à se couvrir et à se découvrir à bon escient)
- A l'effort demandé
- Aux conditions de sécurité :
  - Vêtements près du corps pour éviter de s'accrocher. Donc, pas de pull noué à la taille ou aux épaules,
  - Pas de capuche qui peut gêner la vision,
  - Lacets des chaussures bien noués (double nœud),
  - Un gilet fluorescent en cas de visibilité faible ou de nuit, hors agglomération (obligatoire depuis le 1er octobre 2008).

❖ Connaissance et contrôle du vélo.

### **Principe de base :**

Chaque vélo doit être en excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.

Avant toute utilisation des vtts, il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés par des adultes compétents (notamment l'intervenant).

- **Points sensibles :**

- Les roues (elles doivent tourner librement, sans frottement) : - vérifier le serrage - graisser les moyeux.
- Les pneus (flancs et gomme non usés ni taillés) : - regonfler si nécessaire.
- Les freins (câbles et patins en bon état) : - graisser les câbles - vérifier leur tension (l'enfant doit pouvoir freiner sans effort).
- Le pédalier et les pédales (elles tournent sans difficulté) : - vérifier les serrages et le graissage.
- La chaîne, le dérailleur et les pignons (les vitesses passent facilement) : - vérifier la tension de la chaîne et son état - régler et huiler le dérailleur - graisser les dents des pignons.

❖ Maîtrise individuelle du vélo, savoirs fondamentaux et actions motrices

Les thèmes recouvrent les différentes ressources sollicitées par la pratique du VTT. Ils constituent pour l'enseignant des dominantes, mettant l'accent sur un problème à résoudre. Dans la réalité ils sont toujours en interaction.

### **A / EQUILIBRE : Savoir adopter la meilleure position et transférer le poids du corps**

■ Déplacement et mobilité corporelle d'avant en arrière, de haut en bas et de gauche à droite

*(adopter une position du bassin permettant une équilibration du couple vélo/pilote)*

- pour monter
- pour descendre
- pour franchir un obstacle
- pour sauter
- pour franchir un passage étroit, un dévers
- pour réaliser un circuit « tria-lisant »
- pour passer une bosse
- etc...

### **B/ PROPULSION : Savoir pédaler**

■ Transmission de la force développée par les membres inférieurs

*(avoir un pédalage rond et fluide)*

- pour maintenir/entretenir sa vitesse
- pour augmenter sa vitesse
- pour rouler le plus vite possible
- etc...

### **Savoir adopter le meilleur braquet (plateaux et pignons)**

■ Gestion efficace des dérailleurs en fonction du terrain et de ses capacités physiques

*(avoir une bonne ligne de chaîne pour un bon rendement)*

- pour descendre
- pour se déplacer sur le plat
- pour monter
- etc...

### **C/ PILOTAGE : Savoir utiliser les trajectoires**

■ Passage des dévers et changements de direction (virages)

*(déplacer son centre de gravité )*

- pour suivre un parcours
- pour réaliser un itinéraire varié
- pour tourner
- etc...

#### **Savoir freiner et s'arrêter**

■ Contrôle efficace du déplacement en fonction de la vitesse et du terrain

*(avoir une bonne gestion des freins avant et arrière)*

- pour franchir des passages difficiles (étroits...)
- pour ralentir
- pour réaliser un arrêt d'urgence

#### **Savoir glisser et déraper**

■ Contrôle de la trajectoire dans des conditions particulières (boue...)

*(préserver sa sécurité en maintenant l'adhérence des pneus)*

- pour monter
- pour descendre
- pour virer
- etc...

#### **D/ ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT: Savoir lire et sentir le terrain**

■ Traitement des informations sur le milieu, sur soi et repérage

*(relier la carte et le terrain, lire le milieu et anticiper)*

- pour mémoriser un itinéraire
- pour percevoir les obstacles
- pour apprécier les distances
- pour modifier sa trajectoire
- pour suivre un tracé
- pour respecter le milieu (faune, flore, autres usagers...)

#### **E/ AUTONOMIE ET SECURITE :**

- vérifier, régler (dérailleurs, pédalier, freins, système de direction...)
- prévoir l'équipement nécessaire (casque, vêtements adaptés...)

#### **F/ CAS PARTICULIER :**

En cas de météo empêchant la pratique du Kayak (froid) des activités tir à l'arc et slackline seront proposées aux enfants en complément de l'activité VTT.

## D)Évaluation

### RELEVÉ DE COMPÉTENCES POUR LE BREVET DU CYCLISTE

Nom et prénom de l'élève :

École :

<b>1. Signalisation routière et code de la route :</b>	
J'ai vérifié la hauteur de ma selle.	
J'ai vérifié le bon fonctionnement des freins.	
J'ai vérifié le gonflage de mes pneus.	
<b>2. Réglages du vélo :</b>	
Je porte des vêtements adaptés (pantalon serré ou bermuda, baskets).	
J'ai vérifié le bon réglage de mon casque.	
<b>3. Équipements :</b>	
Je sais lâcher le guidon pour indiquer ma direction.	
Je maîtrise ma vitesse ; je sais utiliser les freins.	
Je sais utiliser le système du dérailleur.	
<b>4. Maîtrise du vélo:</b>	
Je respecte les distances de sécurité.	
Je sais signaler les dangers.	
Je sais réguler l'allure du groupe en tant que meneur.	
<b>5. Rouler en groupe :</b>	
Je respecte la signalisation routière et le code la route.	
Je roule à droite	
<b>6. Rouler sur une longue distance :</b>	
Je sais rouler pendant environ deux heures en régulant mon effort.	

- **Compléter les cases par 0 pour oui et N pour non**  
➤ **Ne rien inscrire dans les cases correspondant aux compétences non évaluées**



## L'ATTESTATION DE PREMIERE EDUCATION A LA ROUTE

Nom de l'élève : ..... Prénom : .....

<b>Savoirs, savoir-faire à acquérir</b> Validation en fin de cycle 3		
<b>Quand je roule...</b>	ou i	no n
Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.		
Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.		
Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.		
Je sais rouler en tenant compte des autres.		
Je sais rouler en groupe.		
Je demande et j'utilise les équipements de protection.		
Je vérifie et j'utilise les équipements.		
Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.		
Je connais les règles du code de la route		

# Tir à l'Arc

## A) Démarche pédagogique.

Cette activité d'initiation à la pratique tir à l'arc en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 de juillet 2020 et va favoriser l'acquisition de composantes explicitées dans le thème "produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée » avec :

### Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible

Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort :

Connaissance de son schéma corporel en lien avec l'équilibre, la stabilité et la coordination des gestes.

- Posture du corps et positionnement du bras
- Orientation du regard
- Contrôle de la tension de l'arc et de l'intensité du tir.

### Utiliser des outils de mesures simple pour évaluer sa performance

- Jeux, challenge, comptage des points...

Affectivement : prise de confiance en soi, mise à l'écoute de l'animateur, des autres, recherche du calme et de la sérénité, maîtrise de ses peurs, plaisir de l'amélioration de ses résultats.

### Respecter les règles des activités

Eduquer 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).

- Règle de sécurité du tir
- Prévention et observation de l'environnement environnant et des autres participant.e.s

### Développer des connaissances précises sur l'activité (habiletés motrices, techniques, matériels, ...):

- Acquérir et utiliser le lexique propre à l'activité et son environnement

### Compétences transversales :

- Lister et acquérir et un **lexique spécifique** à l'activité (glossaire, carnet de voyage, ...).
- S'approprier la **dimension environnementale** du site.
- Utiliser les TICE pour rendre compte de **l'évolution de l'apprentissage** (Dans l'optique du B2i : photographie numérique et traitement de texte, ...).

## B)Déroulement

### Première séance Prise de contact :

Présentation de l'activité, du matériel et des locaux.

Règles de sécurités.

Présentation du tir à l'arc (difficultés diverses) :

- Œil directeur (droitier de l'œil tient l'arc de la main gauche et vice versa).
- On peut aussi tirer les deux yeux ouverts et un droitier tendra la corde avec sa main droite (il tient l'arc de la main gauche)
- Mise en place des flèches : repère de couleur sur la corde et la plume.
- Tenue de l'arc ; bras pas trop tendu...

Attribution des arcs.

Tir à 5 mètres avec indications succinctes pour pouvoir observer le complément.

Jeux : « Le chamboule tout ».

### Séance N°2 : Stabilité corporel et régularité du placement

Tir à 5 mètres sur spot, accrochage trois doigts (environ 4 cm sous l'encoche).

Ancrage pommette et encoche à hauteur d'œil, insister sur la verticalité du corps et l'horizontalité du bras.

Le placement en « T » doit être stabilisé placement » par rapport à l'objectif (bras d'arc, position du corps).

Placement des doigts sur la corde et libération de ces derniers lors du lâcher de corde, afin que les flèches arrivent au centre.

Essayer d'avoir une régularité des tirs (3 flèches dans une feuille A4)

ou jeu « le fagot de flèches ».

### Séance N°3 : Placement de la visée, respiration et apprentissage de la fin de geste .

Tir à 7 mètres.

Au début mêmes ancrages que la séance 2.

Gestion de la respiration :

Expiration : Le tireur expire avec l'arc vers le bas, la flèche pointée vers le sol.

Inspiration : Il inspire en relevant son arc pour se mettre en position de tir.

Blocage : Il bloque sa respiration le temps de la visée.

Expiration : Puis il expire lorsque la flèche a été lâchée.

Le temps de visée ne doit pas excéder 2 à 3 secondes sinon le tireur risque de perdre sa stabilité.

Le geste du lâcher de corde ne doit pas être « commandé », mais vient après une suite logique de bons placements.

Importance du « lâcher » de corde :

Les doigts s'ouvrent en souplesse vers l'arrière et se détendent.

La main reste en place ou recule en arrière, mais n'accompagne jamais la flèche.

Tir à 7 mètres.

### Séance N°4 : Globalisation des acquis

Il faut faire passer l'importance de tous les gestes qui conduisent au meilleur résultat en cible.

Tir à 7 mètres sur cible.

Accrochage trois doigts sur la flèche et ancrage à la pommette.

« Jeu des territoires » ou « jeu de la pétanque ».

### Séance N°5 : Évaluation

Évaluation formatrice de fin de cycle.

Permettre aux élèves de reproduire tout le processus de tir en y

ajoutant les remarques nécessaires sur les points importants.

Faire en sorte que les élèves s'autoévaluent avec l'aide de leurs camarades.

## C) Objectifs spécifiques

- Développer sa motricité
  - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- S'approprier une technique par la pratique
  - Répéter un geste pour le stabiliser, le rendre plus efficace
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
  - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
- S'approprier une culture sportive
  - Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine

### Par rapport à l'activité :

- Atteindre la cible en finalités des actions motrices :
  - Mise en tension,
  - Orientation,
  - Libération.
- Atteindre la cible sans tenir compte du score :
  - Structurer le mouvement dans sa globalité,
  - Mise en relation entre impacts de flèches et stratégies de tir.
- Atteindre la cible avec précision et régularité :
  - Mettre en relation stratégies de tir et performance.
- Atteindre la cible en fonction de la distance :
  - Maîtriser les trajectoires de la flèche.

### OBJECTIF DE FIN DE CYCLE :

- Acquérir un degré d'autonomie et de réussite, c'est à dire :
  - Tirer une flèche en toute sécurité dans une pratique autonome.
- Etre capable de s'auto-évaluer et évaluer ses camarades
- Evaluation finale sous forme de passage de niveau (plume de progression)

## D)Évaluation

Je sais monter et démonter mon matériel tout seul.

Je sais ranger mon matériel tout seul.

Je vérifie l'état de mon matériel et signale à un adulte tout problème.

Je connais quelques noms des pièces de mon matériel (arc, branches, carquois, corde...).

Je connais mon œil directeur, mon bras d'arc et mon bras de corde.

Je connais les règles de base de sécurité (ligne de tir, quand et comment aller chercher les flèches).

Je respecte scrupuleusement les consignes.

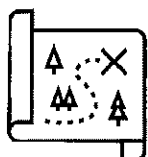
Mon corps est vertical et équilibré.

Mon bras est horizontal.

J'ouvre mes doigts et décoche en libérant directement la corde.

Mes flèches sont bien groupées sur la cible.

# Offre complémentaire d'activités d'extérieur



## Course d'orientation

### A) Démarche pédagogique

Cette activité de course d'orientation entre en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 de juillet 2020 et va favoriser l'acquisition de composantes explicitées dans le thème " adapter ses déplacements à des environnements variés" et encourage de croisement entre les différents enseignements.

#### Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité

- Dans un **environnement naturel et accidenté**.
  - **Se repérer sur une carte**, occasion pour mettre en pratique des activités de repérage ou de déplacement travaillées en mathématiques ou en géographie.

#### Adapter son déplacement aux différents milieux

#### Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ

- Le plus vite possible tout en gérant son effort et sa capacité de récupération.

#### Aider l'autre

#### Développer des connaissances précises sur l'activité (habiletés motrices, techniques, matériels, ...)

#### Compétences transversales :

- Lister et acquérir et un **lexique spécifique** à l'activité (glossaire, carnet de voyage, ...).
- S'approprier la **dimension environnementale** du site.
- Utiliser les TICE pour rendre compte de **l'évolution de l'apprentissage** (Dans l'optique du B2i : photographie numérique et traitement de texte, ...).

→ La course d'orientation, **activité de plein-air en milieu naturel**, s'inscrit dans le cadre plus large d'une **investigation de l'enfant sur l'espace proche**. Elle sollicite de nombreuses compétences transversales :

- Traitement de l'information,
- Lecture d'indices prélevés dans le milieu,
- Gestion de son émotivité, éducation à la responsabilité,

## B) Objectifs spécifiques

Rendre l'élève capable d'adapter ses déplacements à différents types d'environnements (dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude) => Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes

Rendre l'élève capable d'utiliser et de se situer dans un espace (l'élève doit être capable de se situer à reconnaître des éléments remarquables (dans son environnement proche et par rapport à une carte...). Il doit apprécier des distances et élaborer un trajet => Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. Reconnaître une situation à risque. Respecter les règles essentielles de sécurité

Rendre l'élève capable de représenter cet espace et de décoder un support.

Compétences transversales (ou générales) :

Oser s'engager dans la pratique.

Construire et appliquer des règles individuelles (mettre en œuvre un projet d'action) et collectives (conduite citoyenne et écologique).

Identifier les effets de l'action motrice et de l'effort physique sur son corps et en tenir compte (VMA, appréciation des dénivelées).

Se faire confiance en réduisant l'incertitude au maximum grâce à des connaissances précises dans l'activité.

Construire un itinéraire conforme à son potentiel.

Respecter l'esprit de l'orientation.

Ressources sollicitées :

Ressources cognitives.

Ressources énergétiques

Ressources bio-informationnelles.

Ressources affectives et relationnelles (esprit de l'orienteur, cas des courses d'équipes).

Attendus de fin de cycle : Maîtrise de l'espace, du temps et de sa représentation pour accéder à l'autonomie dans un milieu incertain. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent



## C)Evaluation

Attendus de fin de cycle : Maîtrise de l'espace, du temps et de sa représentation pour accéder à l'autonomie dans un milieu incertain. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

# Slackline

## A) Démarche pédagogique

Cette activité d'initiation à la pratique de la slackline entre en résonance avec les orientations du programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 de juillet 2020. Cette activité physique consiste à marcher et effectuer des figures sur une sangle tendue entre deux points d'ancrage tout en conservant l'équilibre. Elle permet de faire travailler les élèves sur :

- L'équilibre et la concentration
- L'imagination de gestes et de figures
- L'épanouissement de soi à travers la progression et la difficulté des exercices
- L'éducation à la sécurité
- L'entraide
- Le respect de l'environnement naturel.

## B) Déroulement

Évoluer sur une slackline consiste à enchaîner des phases d'équilibre sur un pied, en une succession d'appuis. Si la pratiquant progresse sur la sangle, la finalité de la slackline n'est pas de «marcher» ni de demeurer en appui sur ses deux pieds, mais bien d'être capable de rester en équilibre sur un seul pied, puis sur l'autre, avec un temps de rééquilibre entre chaque appui. Les pas sont donc très lents: ce n'est pas une course de vitesse, bien au contraire!

## C) Objectifs spécifiques

### 1. FIXER SON REGARD

Sur une slackline comme sur un vélo ou des rollers, il ne faut pas regarder ses pieds, mais loin devant soi. Il est ainsi conseillé de regarder le bout de la sangle, c'est-à-dire le point d'arrivée. Cela aide à se maintenir dans une posture bien droite, en alignant tête et hanches au-dessus de la slack, ce qui est vital pour conserver son équilibre! En d'autres termes, regarder devant soi évite de se pencher. Le fait de fixer son attention sur un point favorise également la concentration: le cerveau se focalise sur l'objectif à attendre, ce qui contribue à la détermination et la motivation.

## 2. PLACER LES PIEDS DANS L'AXE

La sangle n'est pas très large: il faut donc optimiser la surface qu'on utilise. Il est conseillé de placer ses pieds dans l'axe, c'est-à-dire dans le sens de la longueur, et si possible avec le gros orteil en contact avec la slackline.

## 3. LEVER LES COUDES AU-DESSUS DES ÉPAULES

Il faut maintenir les bras en l'air, ce qui est une attitude difficile à conserver. Les bras doivent être relâchés, détendus et très mobiles. Pensez à monter les coudes au-dessus des épaules, voire au-dessus de la tête. Prenez modèle sur le singe gibbon, un maître de l'équilibre...

## 4. MAINTENIR UNE FLEXION DES JAMBES

Cette flexion des genoux et des chevilles permet un contrôle de son centre de gravité. Il est conseillé d'exagérer le geste.

## 5. SOUFFLER ET MAINTENIR UNE RESPIRATION FORTE ET RÉGULIÈRE

Pensez à bien souffler et à exagérer l'expiration pour vous assurer une reprise d'air longue et généreuse, ce qui facilitera l'oxygénation du corps et des muscles sollicités. Bien souffler permet également de fixer sa concentration.

## D)Évaluation

Réussir à appliquer les 5 fondamentaux de la slack :

- 1- Fixer son regard : regarder loin devant soi lors de la progression sur la slack, fixer son attention sur un point précis, ce qui contribue à la détermination et la motivation.
- 2- Placer ses pieds dans l'axe
- 3- Lever les coudes au-dessus des épaules.
- 4- Maintenir une flexion des jambes
- 5- Souffler et maintenir une respiration forte et régulière.

Réussir à rester en équilibre sur un seul pied, puis sur l'autre avec un temps de rééquilibre entre chaque appui.

Réussir à traverser une slack la plus longue possible (de 5 à 7 mètre).