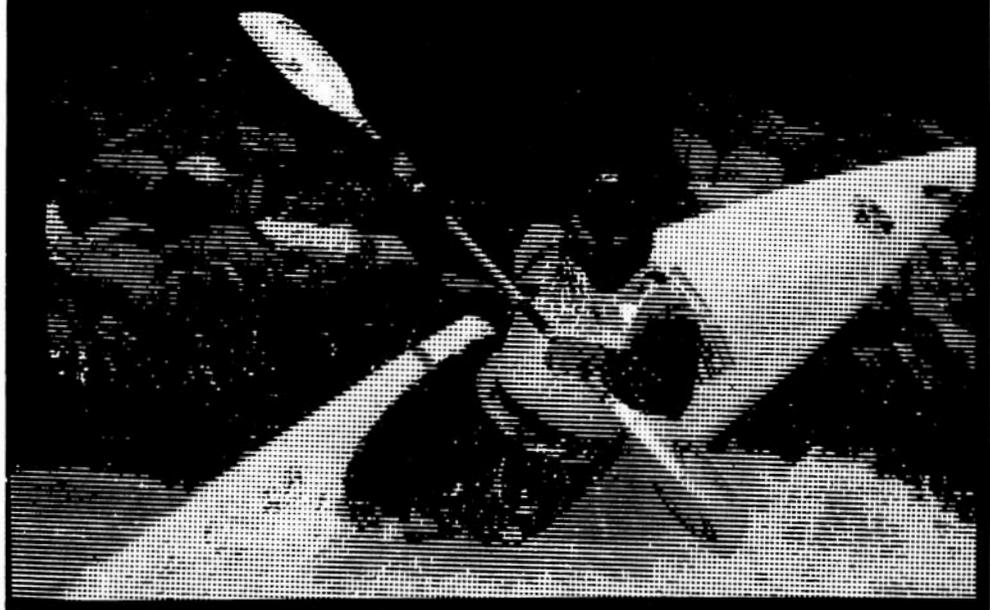




CAHIERS TECHNIQUES DE LA F.F.C.K. N° 3
"SPÉCIAL ESQUIMAUTAGE"



LES CAHIERS TECHNIQUES N° 3

" L'ESQUIMAUTAGE "

DOCUMENT EDITE PAR LA :

Fédération Française de Canoë-Kayak

87, quai de la Marne

94344 JOINVILLE-LE-PONT Cedex

Tél. : 01 45 11 08 50

Email : ffck@ffcanoe.asso.fr

Internet : www.ffcanoe.asso.fr

JUIN 1985

0 - INTRODUCTION

1ère PARTIE - ANALYSE

1 - BREF HISTORIQUE

2 - INTERETS ET OBJECTIFS DE L'ESQUIMAUTAGE

3 - LES PROBLEMES RENCONTRES LORS DE L'ESQUIMAUTAGE

3-0 L'ÉAU quelques caractéristiques mécaniques

3-1 LA PAGAIE - quelques caractéristiques mécaniques

3-2 Mécanique du bateau lors de l'esquimautage

3-2 0 - Variation de la situation de stabilité initiale

3-2 1 - Stabilité de poids

3-2 2 - Stabilité de formes

3-3 Fondamentaux de l'esquimautage

Les comportements caractéristiques

3-3.0 - Domaine psychologique

3-3.1 - Domaine énergétique

3-3.2 - Domaine neuro-musculaire

2ème PARTIE - ENSEIGNEMENT

1 - DEMARCHE

2 - REMARQUES PEDAGOGIQUES

2-0 Quels types d'information choisir

2-1 Sécurisation

2-2 Le matériel

3 - REPERTOIRE DES SITUATIONS-TESTS

3ème PARTIE - RECUEIL DES SITUATIONS

- Feuilles jaunes Fiches explicatives pour chacun des 10 stades
- Feuilles rouges Dans chaque stade, elles mettent en valeurs les situations tests de la voie rapide.
- Feuilles blanches Celles des situations de la voie la moins rapide.

1ère PARTIE - ANALYSE

1- BREF HISTORIQUE *

Redresser un bateau retourné à l'aide de sa pagaie était une technique utilisée dit-on depuis fort longtemps par les esquimaux de GROENLAND. Néanmoins en Europe vers les années 1920, bien que certains aient pu observer les comportements des habitants de l'Arctique, personne ne pratiquait cette technique

Un Autrichien PAWLATA avait analysé depuis longtemps ces documents divers (descriptifs, croquis, photos) sur l'esquimautage tel qu'il était pratiqué dans les eaux polaires. Après avoir minutieusement choisi son matériel, en particulier le Kayak qui devait être étroit, et posséder un petit trou d'homme, PAWLATA a réussi le 30 JUILLET 1927

Il venait de réaliser ce qui devait devenir la "méthode Latérale" Il perfectionna sa technique qui lui permit de réaliser l'esquimautage avec des planches plus ou moins grandes, voire même avec les mains.

L'apparition de cette technique en Europe allait être à l'origine d'une évolution des formes de kayaks. Les fabricants proposèrent des bateaux plus petits, moins larges et plus manoeuvrables. Leur stabilité plus précaire n'était plus un obstacle puisqu'un bateau dessalé pouvait être redressé.

Un autre Autrichien célèbre VON ALBER, kayakiste de haute rivière, trouvant la méthode de PAWLATA peu rapide inventa une autre technique qui ne demandait pas de déplacer les mains sur la pagaie. Cette technique porte encore son nom aujourd'hui bien qu'elle soit plus communément appelée "méthode Centrale"

C'est en 1932, qu'un français - BARDIAUX Marcel réussit à se redresser sur la MARNE, il réussit quelques démonstrations en public, sur la CURE, à LYON . et s'attaque à quelques belles rivières le VERDON, les Pertes du RHONE ...

La revue " Camping " publia un numéro spécial sur " Les Redressements " en 1934. Les grands clubs de Canoë et de Kayak enseignèrent alors cette technique et agrémentèrent leurs fêtes nautiques de démonstrations d'esquimautages. En Canoë, l'esquimautage apparut plus tardivement. Les problèmes matériels (en particulier les calages) entraînèrent le développement de cette technique. On redressa après la guerre d'abord des monoplaces, puis des biplaces qui posaient des difficultés supplémentaires de changement de bordé et de synchronisation.

L'esquimautage apparut en compétition et connu un développement important avec l'apparition des bateaux en fibre de verre. Depuis ce jour, un compétiteur dessalé pouvait quand même remporter l'épreuve !!

* D'après un article de P. MARTIN (paru dans C.K.M. N° 47 - Décembre 1979)

2 - INTERETS ET OBJECTIFS DE L'ESQUIMAUTAGE

C'est une technique particulière qui permet

* La Rêchappe

Au plus haut niveau en compétition, c'est trouver une réponse immédiate à un problème non prévu pour sauver la situation et ne pas sortir de son projet (aller vite sur la trajectoire). Le dessalage est tout de même consécutif à une erreur de navigation.

* La Survie

Les esquimaux n'avaient pas d'autres solutions pour survivre dans une eau glaciale.

* La Sécurité

En Kayak extrême et tourisme sportif ou en randonnée en mer, cette technique doit être considérée comme indispensable

* La démystification du dessalage - Aspect éducatif

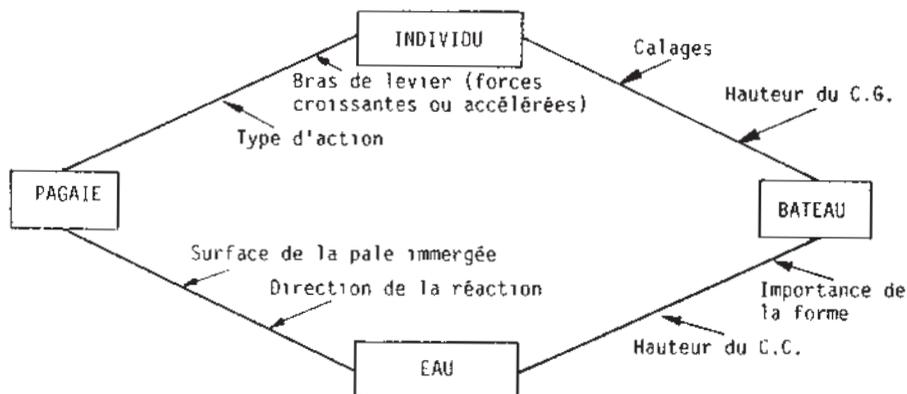
Cette technique permet de s'engager dans des passages difficiles quel que soit le niveau de pratique. L'individu se sent renforcé, valorisé psychologiquement.

* Remarque

L'esquimautage est un élément technique particulier, un moyen qui permet d'aller plus loin dans la pratique multiforme du Canoë-Kayak (polo - mer - rivière - compétition). en aucun cas il constitue une fin en soi

3 - LES PROBLEMES RENCONTRES LORS DE L'ESQUIMAUTAGE

L'individu qui veut esquimauter utilise la pagaie pour créer un appui sur l'eau. Il tient compte de la qualité de l'eau pour obtenir le meilleur appui, qui sera utilisé, transmis pour redresser le bateau. Cette transmission est possible grâce à la création d'une chaîne musculaire reliant les mains et les jambes



Savoir esquimauter est une formule ambiguë, qui mérite que soient précisés

- Les conditions du milieu, ses caractéristiques.
- Les techniques employées
- Le matériel utilisé (bateau - pagaie)
- L'état de fatigue physique et psychologique du moment (début ou fin de course)

3-0 - L'EAU Quelques caractéristiques

* Nécessité du durcir l'eau.

L'appui pale-eau est fondamentalement fuyant. Afin de le conserver, il est nécessaire d'exercer une action dynamique sur l'eau en utilisant des forces croissantes

* Variables du milieu.

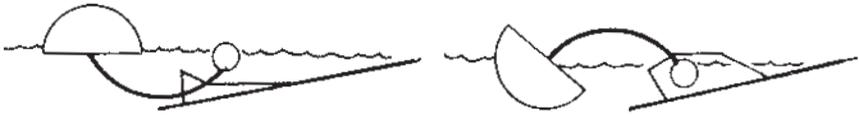
A partir de la situation la moins stressante : piscine eau claire, calme, chaude, propre;

Diverses variables complèxifient la situation

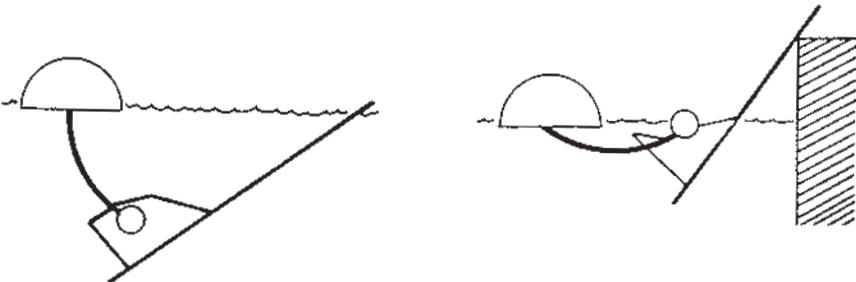
- Température
- Clarté
- Propreté
- Défilement du fond
- Présence d'obstacles
- Dureté de l'eau (veine, rouleau, rappel)
- Bruit

3-1 - LA PAGAIE - Quelques caractéristiques

- La surface utilisée de la pale doit être maximale pour obtenir une réaction vers le haut. Il doit y avoir cohérence avec l'intention. (surface et orientation de la pale).
- Le bras de levier pale/bateau doit être le plus grand, augmenter ce bras de levier revient à démultiplier la force.
- Il faut rechercher un alignement horizontal des différents appuis - pale/eau - main/pagaie - individu/bateau - bateau/eau - pour réussir l'esquimautage quelle qu'en soit la phase.
La réaction obtenue est normale, (perpendiculaire), au plan de la pale.



Il est difficile, voire impossible, d'esquimauter dans ces positions

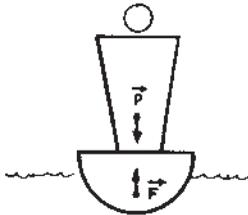


3-2 - MECANIQUE DU BATEAU LORS DE L'ESQUIMAUTAGE

L'assiette définit l'équilibre longitudinal du bateau. La gîte concerne la stabilité transversale du bateau dans le plan frontal

Cette stabilité dépend de deux forces égales et opposées

- La pesanteur ou le poids (P) cette force est verticale descendante à partir du centre de gravité (C.G.) de l'ensemble bateau-pagayeur
- La flottabilité (F) ou poussée d'Archimède cette force est verticale ascendante à partir du centre de carène (C.C.). Le centre de carène correspond au centre de gravité du volume d'eau déplacé par la coque.



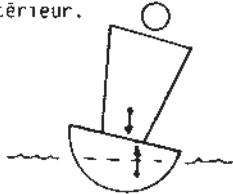
\vec{P} est égal et opposé à \vec{F}

3-2.0 - VARIATION DE LA SITUATION DE STABILITE INITIALE

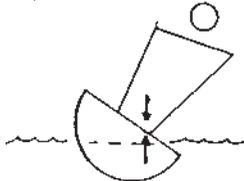
1- Stabilité initiale (cf schéma ci-dessus)

2- Couple de redressement.

Celui-ci est permis par le déplacement du C.C. du côté de la gîte. Le C.G. restant à l'intérieur.



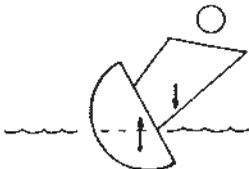
3- Position d'équilibre instable sur la gîte.



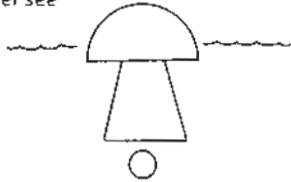
Le C.C. ne peut plus se déplacer.
A partir de cette situation, c'est la position du C.G. qui détermine l'équilibre.

Instabilité totale.

4- Couple de chavirage

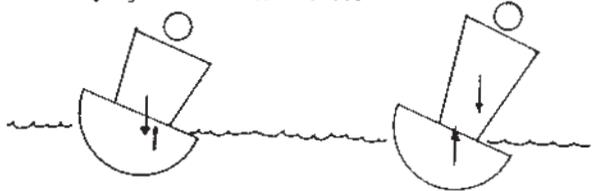


5- Stabilité totale en position renversée



3-2.1 - STABILITE DE POIDS

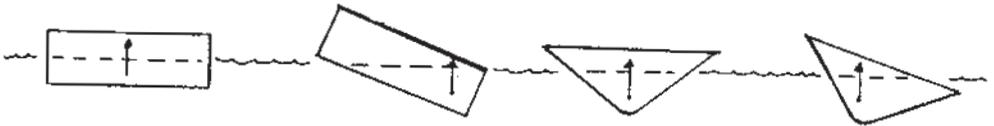
L'élévation ou l'abaissement du C.G. modifie la stabilité en allongeant ou raccourcissant le bras de levier joignant les deux forces



A gîte égale, le C.G. le plus haut placé aboutit plus rapidement au couple de chavirage.

Ceci explique que - la position en C1 soit plus instable qu'en K1
- un grand gabarit ait plus de difficultés qu'un petit.

3-2.2 STABILITE DE FORMES



Bateau Plat et large

Bateau Rond et étroit

Le bateau plat et large permet au C.C. de se déplacer du côté de la gîte et de conserver plus longtemps un couple de redressement.

CONCLUSION

Ces quelques notions données pour le dessalage sont évidemment applicables à l'esquimautage.

Elles permettent de comprendre pourquoi

- Un individu de petit gabarit dans un bateau étroit et rond esquimautait plus facilement.
- Il est nécessaire d'enrouler le bateau avec le corps pour réussir plus facilement, cet enroulement permet de diminuer le bras de levier en rapprochant le C.G. du C.C.

3-3 - FONDAMENTAUX DE L'ESQUIMAUTAGE RELATIFS AU FONCTIONNEMENT DE L'INDIVIDU

COMPORTEMENTS CARACTERISTIQUES

3-3.0 - DOMAINE PSYCHOLOGIQUE

3-3.00 - Affectif

Caractéristiques du comportement du débutant dessalé

- essaie de remonter la tête vers la surface
- cherche à remonter à la surface en s'appuyant sur l'eau avec les mains (nage du petit chien)
- Attitude cambrée (dos et cou)
- Actions incoordonnées et violentes des jambes dans le bateau pour se dégager (peur de rester coincé)
- Recherche de quelque chose auquel s'accrocher (écarquillement des yeux, crispation des mains).

Cette panique est déclenchée par

- l'appréhension du milieu sous-marin
- la peur de rester bloqué dans le bateau (jambes, jupe)
- pertes des références connues du terrien (corps et tête verticales vers le haut) dans cette position particulière (tête en bas).
- situation d'échec (dessalage).
- émotion due aux difficultés du milieu (température, bruit, couleur, clarté, et dangers présents)

Caractéristiques de "l'esquimoteur"

- accepter de rester sous l'eau (apnée), et d'agir sous l'eau.
- se dominer pour agir
- maîtriser les émotions dues au dessalage (échec)
- " " " au milieu (angoisse - choc)
- réduire le stress

3-3.01 - Cognitif

Caractéristiques du débutant

- la situation inhabituelle, les références perdues, font que les informations n'ont pas de signification.
- Lors du dessalage, l'individu perd ses références et sort de son projet initial
 - * je vais à la porte 12
 - * je dessale
 - * je remonte
 - * je recherche la porte 12

Caractéristiques du comportement de l'expert

- comprend et intègre toutes les données relatives à la réussite (qualité de l'appui - utilisation de l'appui)
 - esquimaute sans sortir de son projet
 - * je vais à la porte 12
 - * je dessale, esquimaute, continue vers la porte 12.
- Ainsi, certains pagayeurs sont capables d'orienter leur bateau dans la bonne direction au cours de l'esquimautage.

3-3.1 - DOMAINE ENERGETIQUE

Caractéristiques du débutant

Une tonicité permanente et maximale dès le début du dessalage ne permet pas de temps de relachement, il s'ensuit des actes désordonnés

Caractéristiques de l'expert

Il se relache pour chercher l'appui lointain (lent), agit rapidement pour conserver l'appui (vite) (réflexe myotatique)

3-3.2 - DOMAINE NEURO-MUSCULAIRE

Caractéristiques du comportement de l'expert

a) Réaliser les appuis

1- Organisation dans l'espace utilisé.

Méthode Centrale conserver une incidence à la pale de telle sorte que l'appui reste éloigné du bateau et à la surface de l'eau. L'action est menée de l'avant vers l'arrière (plan horizontal) pour une réaction recherchée du bas vers le haut.

Méthode Latérale Utiliser toute la pale à la surface de l'eau (latéral) par une action du haut vers le bas pour obtenir une réaction du bas vers le haut.

2- Organisation dans le temps

Se relacher pour chercher l'appui (lent) avant d'agir de manière dynamique (vite). Mettre en jeu des forces croissantes pour durcir l'eau afin d'obtenir la rotation.

b) Utiliser les appuis - Réaliser la rotation

Créer une chaîne musculaire spécifique pour :

- 1 Rester calé dans le bateau
2. S'étirer vers la surface pour RECHERCHER L'APPUI et obtenir un ALIGNEMENT HORIZONTAL pagaie à plat

Colonne vertébrale incurvée (concave)

. Ou torsion du buste.

3. Contracter les muscles spécifiques (colonne vertébrale convexe) Les sensations de début de contraction peuvent partir

- des genoux
- du bassin
- de l'abdomen
- des épaules

Il ne semble pas que le mouvement parte des mains. Des études plus sérieuses permettraient de répondre à cette question. En l'état actuel, retenons qu'il faut varier ces sensations

Les contractions vont permettre

- d'inverser la courbure vertébrale et conserver une pagaie horizontale.
- ou une détorsion du buste (ligne d'épaules et ligne de bassin)

en méthode centrale en KI
chute du dos en C)



c) Conserver et prendre des informations objectives sur sa situation dans le milieu.

Savoir à tous moment situer la surface, l'amont, l'aval, le danger, l'avant du bateau, la pagaie et ses pales, l'orientation de ses épaules, la courbure de sa colonne, ses mains, etc

Alors que l'expert analyse les informations avec lucidité et objectivité, le débutant traite cellesqu'il reçoit au travers des filtres déformants de son affectivité et de son expérience passée (qui est forcément limitée)

INTRODUCTION

L'apprentissage de l'esquimautage dans les clubs se fait le plus souvent en piscine en hiver et de façon individuelle. Un expert apprend à un débutant par le moyen des "leçons particulières" les techniques de l'esquimautage telles qu'il les avait lui-même reçues. Peu d'écrits existent sur les acquis de cette transmission essentiellement pratique et pourtant, un grand nombre de situations pédagogiques inventées par d'anciens moniteurs se révèlent souvent très efficaces.

Notre souci dans ce chapitre sera donc de prendre appui sur l'expérience empirique accumulée, de théoriser certaines pratiques, d'élargir le contexte de l'apprentissage (apprendre à un petit groupe de débutants et pas seulement à une personne) pour proposer une démarche simple, utile dans les clubs et associations.

I- DEMARCHE ET FORMES DE TRAVAIL

Cette démarche présente :

- Un contenu d'enseignement, une progression qui précise et inventorie les objectifs.
- Un système de mise en place des situations et des tâches à accomplir
- Des Critères d'évaluation des progrès accomplis et des niveaux attendus

Cette démarche s'appuie sur des principes d'efficacité de l'apprentissage

- Adaptation de l'exercice au niveau de l'enseigné. Un exercice doit présenter une difficulté à la mesure du niveau de pratique
- Respect des rythmes individuels. Nombre de répétitions
- Renforcer la motivation par la réussite, la connaissance des résultats, des objectifs de la progression.

La Démarche présentée ici s'efforce de permettre à l'enseigné de devenir maître de son propre enseignement qui devient INDIVIDUALISE

- Il sait ce qu'il doit apprendre

- * Quelles sont les étapes de sa progression
- * Quels sont les objectifs intermédiaires
- * " " les exercices étapes LES SITUATIONS TESTS

- Il gère son propre apprentissage.

- Il a à sa disposition des aides avec

- * Le Répertoire des situations tests (planches résistantes à l'eau)
- * Des fiches descriptives des situations tests (planches résistant à l'eau)
- * La présence du Moniteur qui connaît la démarche et les situations de la voie la moins rapide.

Le Moniteur

- Enseigne à des individus groupés par 2 ou 3.
- Peut suivre les différents groupes.
- Est disponible pour suivre individuellement ceux qui ont le plus besoin de son aide

Les SITUATIONS TESTS

Ce sont des exercices étapes de difficultés progressive dans l'apprentissage de l'esquimautage. Ils permettent d'évaluer les acquisitions (2 essais réussis sont la preuve de l'adaptation à la situation) La vitesse de progression d'une situation test à la suivante peut être très variable. La voie sera rapide en cas de réussite immédiate. Elle sera moins rapide en cas de non-réussite immédiate (des exercices préparatoires sont prévus).

Le tableau récapitulatif des situations tests ainsi que chacune de ces situations tests sont publiées aussi sur papier étanche à l'eau en annexe à ce document.

ORGANISATION DE LA SEANCE

* Dans une organisation par couple, il y a

- Un exécutant
 - * qui agit
 - * s'auto-évalue
 - * est évalué par l'autre
- Un aide-observateur qui
 - * se repose
 - * évalue l'exécutant
 - * rappelle les consignes
 - * commande l'exécution
 - * aide en cas de besoin
- Le moniteur gère l'ensemble des couples qui sont en semie-autonomie.

NB. Avec les plus jeunes, il peut être nécessaire de constituer des trio. (2 aides)

* Les Couples sont constitués en tenant compte

- Du niveau de chacun
- Des affinités
- Des caractéristiques morphologiques (adaptation réciproque des calages).

* Enfin, les couples d'un même niveau peuvent être groupés en atelier

- Bord de la piscine
- Escaliers, échelles
- Petit bassin
- Grand bassin
- Utilisation d'un même matériel (bateau, pagaie)
- Utilisation des mêmes accessoires

2- REMARQUES PEDAGOGIQUES

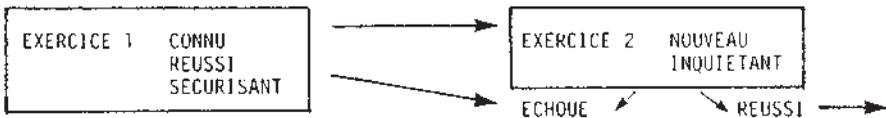
2-0 - QUELS TYPES D'INFORMATIONS CHOISIR

La vision est la source d'information la plus utilisée tant pour l'équilibration que pour le repérage dans l'espace. En situation d'apprentissage, le choix de la vision comme source d'information est le plus correct. Cette prise d'information sera facilitée par le port de lunettes (le pince-nez est utile pour éviter la sinusite) Par la suite, les autres informations sensibles (kinesthésiques), deviendront petit à petit significatives, prendront le relais et finiront par permettre à elles-seules d'exécuter le geste en toutes circonstances

Aider le débutant à se repérer grâce à la vue dans ce nouvel espace et dans une position inhabituelle constitue une première étape. Situer l'avant, l'arrière, la droite, la gauche, le haut, le bas, grâce à la vue permet de construire cet espace sub-aquatique en position renversée. Cette prise d'informations ne pourra se faire que dans, et avec l'action.

2-1 - SECURISATION

C'est un facteur déterminant de la réussite en auto-apprentissage. Concrètement, il faut permettre au débutant lors d'un exercice nouveau de revenir en cas d'échec à une situation de réussite connue.



La présence de l'aide dans l'organisation par deux est sécurisante dans la mesure où un code est établi qui permet à l'aide de redresser l'exécutant. Pour cela une situation minimale sera mise en place le plus tôt possible. Cette situation évitera des pertes de temps

NB. L'échec peut être l'indice que l'exercice précédent n'a pas été suffisamment assimilé ou que l'exercice proposé est inadapté au niveau de l'élève.

2-2 - MATERIEL

Il est intéressant et très enrichissant de varier le matériel utilisé

- Engin (kayak - canoë - slalom - descente - polo - surf - matelas pneumatique, planche à voile, etc ..)
- Outil (pagaye simple, double, planche de natation, flotteurs variés, haltères, etc ..)

2ème PARTIE

RECUEIL DES SITUATIONS

STADE I

- I1 - TETE EN BAS
- I2 - VIDER LE BATEAU
- I3 - PECHEUR DE PERLE
- I4 - OU EST LA SURFACE
- I5 - SATANEE JUPE
- I6 - MINIMALE DE SECURITE
- I7 - LA CULBUTE

STADE II

- II1 - L'EXPLORATEUR
- II2 - LE DRAGUEUR DE MINES
- II3 - LA DRAGUE
- II4 - RESPIRE

STADE III

- III1 - TWIST
- III2 - LE MANCHOT
- III3 - L'HALTERO
- III4 - APPUIE SUR LA PLANCHE
- III5 - DEHANCHEMENT
- III6 - TIRE SUR LA PLANCHE

STADE IV

- IV1 - 180 PAGAIE SIMPLE
- IV2 - 360 PAGAIE SIMPLE
- IV3 - L'ARBALETE
- IV4 - 180 PAGAIE DOUBLE
- IV5 - 180 PAGAIE DOUBLE
- IV6 - PAGAIE PLACEE
- IV7 - DEMI ESQUIMAUTAGE
- IV8 - PASSE ET VA
- IV9 - ESQUIMAUTAGE LATERAL

STADE V

- V1 - DEHANCHEMENT
- V2 - CENTRALE MAIN DANS LA MAIN
- V3 - SUSPENSION
- V4 - SUSPENSION ACCROCHEE
- V5 - EQUILIBRISTE
- V6 - 180 PAGAIE SIMPLE
- V7 - CENTRALE ASSISTEE
- V8 - 180 PAGAIE DOUBLE
- V9 - 360 PAGAIE DOUBLE

STADE VI

- VI1 - C1 COTE BORDE
- VI2 - C1 DEBORDE

STADE VII

- VII1 - TOUT SEUL
- VII2 - ENCORE TOUT SEUL
- VII3 - A DEUX
- VII4 - ON ESQUIMAUTE

STADE VIII

- VIII1- COMME UN GRAND
- VIII2- ETROITURE
- VIII3- LE TOURNIS
- VIII4- LE PONT SUBMERSIBLE
- VIII5- LA CHANDELLE
- VIII6- PRESQUE RIEN
- VIII7- SAUVETAGE
- VIII8- LA TEMPETE

STADE IX

- IX1 - LA PAGAIE SOLIDE
- IX2 - L'APPUI ESQUIMAU
- IX3 - SAUVETAGE EN CROIX
- IX4 - SE SAUER

S I A D F S	N°	LISTE DES SITUATIONS TESTS DE LA VOIE LA PLUS RAPIDE (Feuilles ROUGES)	Situations complémentaires de la voie la moins rapide. Feuilles BLANCHES
	Fiches		
I	I.2	Vider le bateau (voir remarques)	4 situations et toutes les variables
LE NAGEUR Kayak Canoë	I.6	Rester calé pour se faire remonter par l'aide	
	I.7	Avec jupette, dessaler, enlever la jupe, sortir pour respirer dans le bateau, se replacer dans le bateau, se faire remonter par l'aide.	
II	II.4	Avec jupette, dessaler, inspirer 4 fois (alternativement à droite et à gauche) en restant calé dans le bateau.	3 situations et toutes les variables
L'INITIE KI CI	III.4	Dessaler d'un côté avec une planche de natation et remonter de l'autre en appuyant sur la planche. Recommencer de l'autre côté.	4 situations et toutes les variables
	III.6	Dessaler d'un côté avec une planche de natation et remonter de l'autre en se tractant sur la planche. Recommencer en changeant de côté.	
L'INITIE LATERAL KI	IV.2	Esquimauter en latéral (tour complet) avec une pagaie simple, des deux côtés.	6 situations et toutes les variables
	IV.7	Esquimauter en latéral ($\frac{1}{2}$ tour) avec une pagaie double sans se placer au départ. Recommencer de l'autre côté.	
	IV.9	Esquimauter en latéral (tour complet) des deux côtés avec une pagaie double sans se placer au départ.	
L'INITIE CENTRAL KI	V.5	Tenir en équilibre sur la tranche grâce à un appui en suspension en gogille.	5 situations et toutes les variables
	V.6	Esquimauter ($\frac{1}{2}$ tour) à droite et à gauche, en utilisant une pagaie simple munie d'une planche de natation.	
	V.8	Esquimauter ($\frac{1}{2}$ tour) en centrale, à droite et à gauche avec une pagaie double munie d'une planche.	
	V.9	Esquimauter en centrale (tour complet) à droite et à gauche, départ non placé.	
VI INITIE CANOE I	VI.1	Esquimauter (tour complet) côté bordé, puis de l'autre côté en changeant de main.	Toutes les variables
VII INITIE CANOE BI	VII.4	Esquimauter (tour complet) à droite et à gauche sans changer de main.	3 situations et toutes les variables
VIII RENFORCEMENT KI CI C2 DES STADES IV A VII	VIII.1	Esquimauter sans aide dans le grand bassin (effectuer un esquimautage de chaque côté).	5 situations et toutes les variables
	VIII.4	Esquimauter pour éviter un obstacle frontal et sans modifier l'orientation initiale du bateau.	
	VIII.8	Esquimauter lorsque le bateau est secoué en tous sens.	
IX SAUVEPAGE	IX.	Quelques situations, relatives à la sécurité en pleine eau pouvant agrémenter, compléter, poursuivre l'apprentissage de l'esquimautage en piscine.	7 situations et toutes les variables
	I à 7		
X EAU VIVE FAI PROLONGE	X.1	Quelques consignes pour construire une progression visant à travailler l'esquimautage en eau vive ou profonde.	1 situation et ses variables

- STADE 1 -

LE NAGEUR - K1 et C1

OBJECTIF

Etre capable de rester calé en toute sécurité dans un bateau dessalé dans le petit bain avec un aide à proximité.

Ce stade a pour but

- D'augmenter le temps d'immersion sous l'eau.
- Commencer à organiser l'espace subaquatique à partir du dessalage.
- D'accepter d'être jambes allongées dans le bateau, avec une jupette en entourant le bateau avec les mains pour se faire retourner (position de sécurité)

Mais aussi de

- Gérer et manipuler le matériel (embarquer - débarquer - vider - ranger)

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° [-]

NOM DE LA SITUATION : TÊTE EN BAS

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de conserver une situation renversée en augmentant la durée de l'immersion.

MISE EN PLACE :

Dans le petit bassin, l'aide est à côté de l'exécutant.

Attendre avant de quitter le bateau

CONSIGNES : "Tenir l'hiloir avec les mains, dessaler, au signal sonore de l'aide (frappe sur la coque du bateau) quitter le bateau et rejoindre la surface "

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR :
 - Est-ce que le signal sonore est respecté ?
 - L'exécutant est-il détendu ou crispé en sortant la tête de l'eau ?
- POUR L'EXECUTANT :
 - Est-ce que j'ai attendu et entendu le signal sonore avant de quitter le bateau ?

VARIABLES :

- durée de l'apnée
- nature du signal
- côté de dessalage

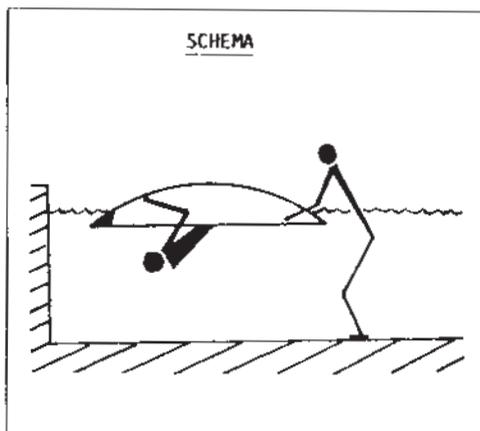
REMARQUES

L'exécutant peut adopter deux positions différentes en fonction de ses difficultés

- a. genoux poitrine à l'extérieur
- b. jambes à l'intérieur du bateau

NIVEAU

NAGEUR



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° 1 - 2

NOM DE LA SITUATION VIDER LE BATEAU

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS Etre capable de vider le bateau dans différentes circonstances.

MISE EN PLACE Variable - Seul, à 2, à 3
- Dans l'eau, hors de l'eau

Vider le bateau

CONSIGNES Remarques pour le moniteur

Le moniteur peut expliquer, démontrer, ou laisser chercher il peut aussi devancer le problème ou attendre qu'il se pose

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR Respect du matériel
- POUR L'EXECUTANT Absence, efficacité, rapidité.

VARIABLES

- Quantité d'eau dans le bateau.

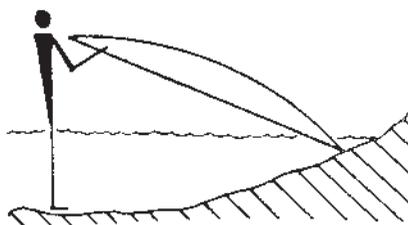
REMARQUES .

Cette situation ne doit pas faire l'objet d'un apprentissage systématique et préalable.
Elle se retrouvera aux différents stades ultérieurs, en fonction des besoins

NIVEAU

NAGEUR

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 1 - 3

NOM DE LA SITUATION : LE PECHEUR DE PERLE

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable de se repérer visuellement sous l'eau

MISE EN PLACE : L'aide dispose des objets au fond à une profondeur moyenne (1,5 m environ)

Ramasser les objets au fond de l'eau

CONSIGNES : "Dessaler, sortir du bateau, et aller chercher un ou plusieurs cailloux au fond de l'eau. "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR : - L'exécutant sourit-il en sortant de l'eau ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que j'ai ramassé les objets comme prévu

VARIABLES

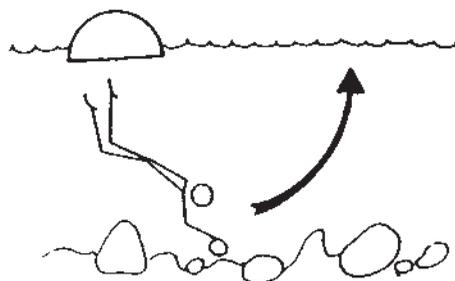
- Nombre d'objets
- Profondeur du bassin
- Côté de dessalage

REMARQUES

Selon les difficultés de l'exécutant la position de départ sera genoux poitrine ou jambes à l'intérieur

Varié les conditions de vidage

SCHEMA



NIVEAU

NAGEUR

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 1 - 4

NOM DE LA SITUATION : OU EST LA SURFACE ?

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECLS : Être capable de repérer visuellement un objet en surface en étant sous l'eau.

MISE EN PLACE L'aide reste à proximité et place une planche (ou bouée) d'un côté ou de l'autre du bateau avant ou après qu'il soit retourné.

Sortir du bateau du côté de la planche

CONSIGNES :

- 1- "Je dessale du côté de la planche puis je sors en la poussant avec ma tête"
- 2- "Idem mais je dessale de l'autre côté"
- 3- "Idem mais mon partenaire place la planche après le dessalage".

CRITERES D'EVALUATION :

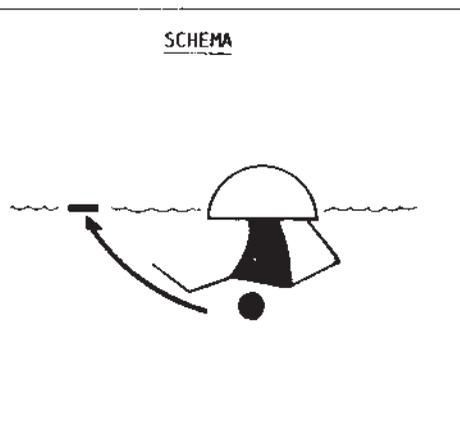
- POUR L'OBSERVATEUR : - L'exécutant a-t'il des mouvements brusques ou décontractés et précis ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que je vois la planche avant de sortir du bateau ?

VARIABLES .

- Eloignement de la planche du bateau.
- Position de départ
genoux poitrine
jambes à l'intérieur

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

NAGEUR

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° I - 5

NOM DE LA SITUATION : SATANEE JUPE

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable d'enlever la jupette avec les mains pour sortir du bateau retourné.

MISE EN PLACE : En profondeur moyenne, l'aide reste à proximité

Enlever la jupe sous l'eau

CONSIGNES : "Dessaler, enlever la jupette avec les mains, se dégager du bateau et aller respirer à l'intérieur de l'hiloire".

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que le bateau bouge beaucoup ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que j'ai pris le temps d'enlever ma jupette ?

VARIABLES :

- Côté de dessalage

REMARQUES

NIVEAU

NAGEUR

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° 1 - 6

NOM DE LA SITUATION

MINIMALE DE SECURITE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de rester dans le bateau pour se faire remonter par un aide

MISE EN PLACE

- Par couple dans le petit bassin avec jupette

Remonter le bateau (aide)

Se laisser remonter (exécutant)

CONSIGNES

- Pour l'exécutant "dessaler et ceinturer le bateau avec les bras"
- Pour l'aide "ceinturer le bateau par dessus pour le remonter"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - et l'aide "est-ce que je remonte facilement le bateau"
- POUR L'EXECUTANT - "est-ce que je reste passif"

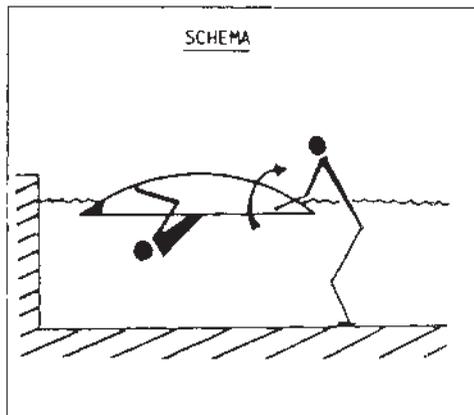
VARIABLES

- Côté de dessalage commandé
par l'exécutant
par l'aide
- Nombre de tours avant de sortir

REMARQUES

NIVEAU

NAGEUR



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° 1 - 7

NOM DE LA SITUATION LA CULBUTE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS - Etre capable de se repérer sous l'eau pour se réinstaller dans un bateau retourné

MISE EN PLACE - L'aide se tient à proximité, l'exécutant a mis sa jupette
Se remettre assis dans un bateau retourné

CONSIGNES "Dessaier, enlever la jupe, sortir, aller respirer dans le bateau, se replacer dans le bateau, se faire remonter par l'aide"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que les actions sont précises ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que j'y suis arrivé facilement ?

VARIABLES

plus simple

- Aller respirer dans le bateau retourné, se replacer en position assise, ressortir pour permettre à l'autre d'essayer

REMARQUES

NIVEAU

NAGEUR

SCHEMA



- STADE II -

LE DEBUTANT (K1 et C1)

OBJECTIF

Etre capable d'effectuer des tâches sous l'eau en restant calé dans le bateau retourné.

Préalable

L'exécutant doit rester calé dans le bateau (avec jupette) Pour cela la présence de l'aide capable de le remonter (cf situation - test 16) doit le rassurer. Un système de signes doit donc exister entre l'aide et l'exécutant.

Ce stade a pour but :

- S'orienter dans l'espace sous-marin en position renversée
- Rester calé dans le bateau (Kayak et Canoë).
- Agir dans ce milieu en y exécutant des tâches simples

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 11 - 1

NOM DE LA SITUATION : L'EXPLORATEUR

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : - Etre capable en étant calé en position retournée, de repérer les différents espaces entourant le bateau.

MISE EN PLACE :
 - Dans le petit bain
 - L'aide est à proximité de l'exécutant

Situer l'avant, l'arrière, le haut ..

CONSIGNES :
 - "Sortir les mains de l'eau"
 - "S'accrocher et se repousser du mur"
 - "Toucher le fond de la piscine et soulever le bateau"
 - "Promener ses mains sur l'avant et l'arrière du bateau"

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Combien de temps reste-t'il sous l'eau ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que je situe ma droite, mon avant

VARIABLES :

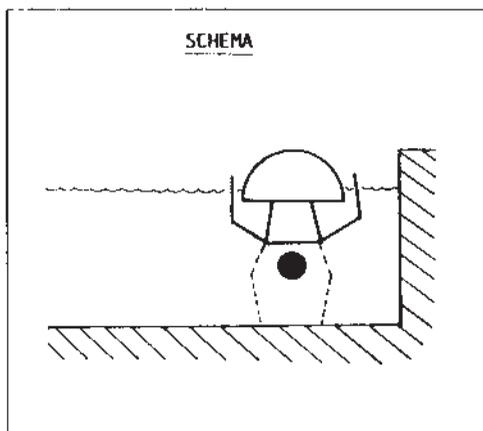
- Tâches à effectuer

REMARQUES

l'aide retourne le bateau dès que l'exécutant lui fait signe (s'entendre sur ce signe par exemple taper sur un fond du bateau)

NIVEAU

DEBUTANT



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 11 - 2

NOM DE LA SITUATION LE DRAGUEUR DE MINES

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS Etre capable d'effectuer une tâche sub-aquatique en restant calé dans le bateau.

MISE EN PLACE

- Bateau retourné
- L'aide est à proximité pour remonter
- L'aide dispose de divers flotteurs à proximité (bouée, planche, pagaie,)

Déplacer les objets

CONSIGNES

- "Dessaler, chercher les objets, les prendre et les faire passer de l'autre côté du bateau"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que les gestes sont rapides et précis ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que je trouve facilement les flotteurs ?

VARIABLES

- Les flotteurs peuvent être déposés avant ou après le dessalage
- Les tâches
 - * donner le flotteur au partenaire
 - * placer le flotteur sur le bord

REMARQUES

- Les flotteurs doivent être placés, à droite, à gauche, devant, derrière

NIVEAU

DEBUTANT

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° II - 3

NOM DE LA SITUATION : LA DRAGUE

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable d'effectuer une tâche sub-aquatique profonde en restant calé dans le bateau.

MISE EN PLACE :
 - Bateau retourné dans le petit bain
 - L'aide est à proximité pour remonter
 - L'aide place des objets lourds au fond.

Saisir les objets placés au fond

CONSIGNES : "Repêcher les objets et - les déplacer
 ou - les donner à l'aide"

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Quelle est la durée de l'immersion ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que mes gestes sont précis et rapides ?

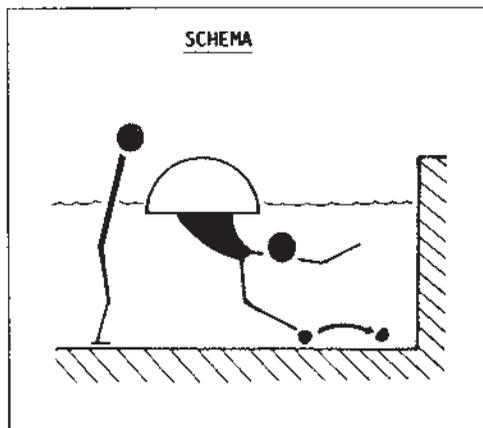
VARIABLES :

- Les tâches à effectuer

REMARQUES :

NIVEAU

DEBUTANT



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° 11 - 4

NOM DE LA SITUATION RESPIRE '

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de mobiliser la colonne vertébrale (flexion + torsion) pour inspirer en restant calé dans le bateau retourné.

MISE EN PLACE

- Présence de l'aide pour remonter
- Bateau retourné avec jupette

inspirer

CONSIGNES

" Expirer sous l'eau puis inspirer alternativement à droite et à gauche - 4 inspirations - "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR . - La tâche est-elle faite avec calme ?
- POUR L'EXECUTANT . - Est-ce que j'arrive à sortir la bouche ?

VARIABLES

- Manipuler un objet (flottant) pour effectuer cette tâche (pagaye de C1, puis de K1)
- Se déplacer en effectuant des mouvements de brasse

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

DEBUTANT

- STADE III -

L'INITIE (KI et CI)

OBJECTIF

Etre capable d'esquimauter en utilisant un appui réalisé à l'aide d'une planche - L'aide étant à proximité pour remonter si besoin.

Préalable

L'exécutant doit être capable d'effectuer un certain nombre de tâches subaquatiques en restant calé. (cf stade II, situation test N° II 4)

Ce stade a pour but

- De mettre en évidence l'utilisation des groupes musculaires les plus efficaces pour réussir un esquimautage.
- D'utiliser différents types d'appuis pour esquimauter avec une planche en se plaçant correctement sous l'eau. (appuyer latérale - tirer centrale)
- De construire le tempo, le rythme de l'esquimautage
Recherche de l'appui —————> Utilisation de l'appui
relâchement —————> mobilisation musculaire
lent —————> vite
- De renforcer le repérage sous l'eau en situation renversée pour trouver l'appui nécessaire à l'esquimautage

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° III - 1

NOM DE LA SITUATION : " TWIST "

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable de dessaler et de remonter un bateau en mobilisant le train inférieur (bassin-jambes)

MISE EN PLACE : - Mains en appui sur un support tenu par l'aide (manche de pagaie - perche)

Dessaler et remonter le bateau avec les genoux

CONSIGNES : "Dessaler et remonter le bateau 2 fois de suite en conservant les 2 mains sur le support et une oreille dans l'eau. Pendant l'action regarder le fond de la piscine. "

CRITERES D'EVALUATION :

- **POUR L'OBSERVATEUR :** - Est-ce que les mains, la tête, les épaules restent quasiment immobiles et bien orientées ?
- **POUR L'EXECUTANT :** - Quel genou doit-je utiliser pour dessaler, pour remonter , Comment ?

VARIABLES :

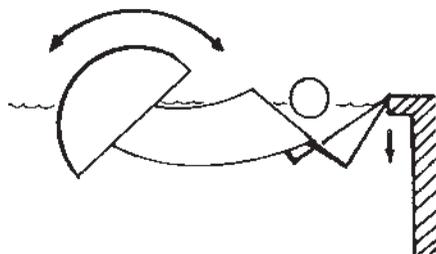
Le support servant d'appui
perche, pagaie tenue par l'aide
main de l'aide (ouvertes paumes vers le ciel)

Le côté de l'action (droite-gauche)

REMARQUES

L'appui doit être au niveau de la surface.
L'appui sur le bord de la piscine est à éviter car il ne permet pas l'inversion des courbures et la rotation des épaules

SCHEMA



NIVEAU

DEBUTANT

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 111 - 2

NOM DE LA SITUATION : LE MANCHOT

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable de dessaler et remonter le bateau 2 fois de suite à partir d'un appui fixe des épaules

MISE EN PLACE - L'aide place ses mains ouvertes en pistolet sous les aisselles de l'exécutant dessalé.

Remonter le bateau avec le tronc et les jambes

CONSIGNES - "Retourner complètement le bateau en se relachant. Puis agir rapidement pour amener le genoux vers l'épaule."

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR :
 - Est-ce que la tête reste à la surface ?
 - Est-ce que la courbure de la colonne vertébrale s'inverse ? (concave - convexe)
- POUR L'EXECUTANT :
 - Est-ce que j'utilise bien le genoux et les abdominaux pour remonter ?

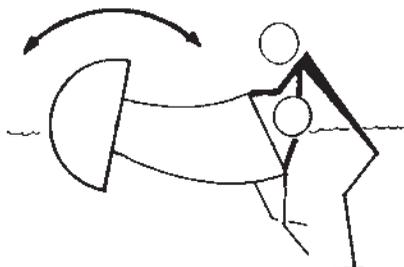
VARIABLES

- Tomber d'un côté et remonter de l'autre (à droite et à gauche)
- Varier le point de départ de la contraction (genoux-bassin-abdominaux-buste-épaules)
- Tomber de dos en regardant le plafond.

REMARQUES

L'aide doit avoir un appui solide.

SCHEMA



NIVEAU

INITIE

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° III - 3

NOM DE LA SITUATION L'HALTEIR

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS Être capable d'esquimauter en créant soi-même un appui avec un objet volumineux.

MISE EN PLACE - L'exécutant dispose d'une grosse boule de liège, l'aide reste à proximité

Esquimauter avec une boule de liège

CONSIGNES " Je dessale, et je m'allonge le plus loin possible perpendiculairement au bateau en laissant flotter la boule, j'agis rapidement avec le bassin pour remonter "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que le rythme lent-vite est respecté ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que la boule flotte loin après le dessalage ?
- Est-ce que la boule est près du bateau à la fin du geste ?

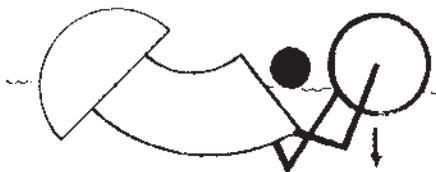
VARIABLES

- Dessaler sans la boule et la prendre après

REMARQUES

Le type de boule de liège existe dans les pirogues qui disposent d'halteres de natation.

SCHEMA



NEVEAU

III III

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° III - 4

NOM DE LA SITUATION

APPUIE SUR LA PLANCHE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en appuyant sur une planche de natation.

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- L'exécutant dispose d'une planche de natation tenue à plat à la surface pour pouvoir appuyer vers le fond. (voir remarques)

Appuyer pour esquimauter

CONSIGNES

"En dessalant, je laisse flotter la planche et je m'allonge
Je décroche vite avec le bassin en appuyant sur la planche "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR
 - Est-ce que le rythme est respecté ?
 - Y-a-t'il enroulement à la fin ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce que la planche reste en surface ?
 - Ai-je les deux bras tendus ?

VARIABLES

- Exécution à droite et à gauche
- Tomber d'un côté et remonter de l'autre (la planche est donnée par l'aide)
- Tomber d'un côté avec la planche, se placer pour remonter de l'autre côté
- Diminuer la surface de la planche

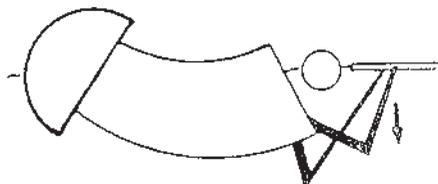
REMARQUES

Tenue de la planche

Au milieu du grand côté plutôt qu'en bout

Avec les pouces en haut vers la surface

SCHEMA



NIVEAU

INITIE

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° III - 5

NOM DE LA SITUATION

DEHANCHEMENT

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de mobiliser le bateau retourné à partir d'un appui fixe

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité pour remonter si besoin
- L'exécutant se tient à la rigole ou à l'échelle

Faire pivoter le bateau

CONSIGNES

" En me tenant au mur avec les mains, je fais pivoter le bateau. Je peux continuer longtemps en inspirant de temps en temps."

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR Est-ce que le bateau pivote sans à-coup ?
- POUR L'EXECUTANT Est-ce que j'entends le bateau cogner au mur ?

VARIABLES

- Exécuter la tâche à droite et à gauche
- Le point fixe peut-être aussi le corps de l'aide.

REMARQUES

NIVEAU

INITIÉ

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° III - 6

NOM DE LA SITUATION

TIRE SUR LA PLANCHE

OBJECTIF GENERAL

- Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en se tractant sur une planche de natation.

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- L'exécutant dispose d'une planche de natation tenue oblique par rapport à l'horizontale pour pouvoir se tracter dessus (Voir remarques)

Se tracter pour esquimauter

CONSIGNES

" Je dessale, et je m'allonge en laissant flotter la planche
Je déclenche vite avec le bassin et me tractant sur la planche"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR .
 - Est-ce que le tempo est respecté ?
 - Est-ce qu'il y a un allongement avant l'action ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Ai-je la tête entre les bras ?
 - quelle est l'orientation de la planche/eau ?

VARIABLES

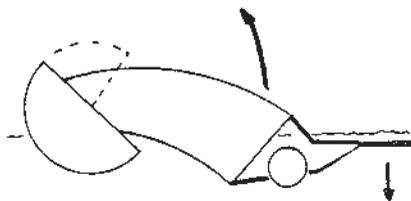
- Exécution à droite et à gauche.
- Tomber d'un côté et remonter de l'autre (la planche est donnée par l'aide)
- Tomber d'un côté avec la planche, se placer pour remonter de l'autre côté
- Diminuer la surface de la planche.

REMARQUES

Tenue de la planche

- Au milieu du grand côté plutôt qu'en bout
- Avec les pouces en dessous vers soi

SCHEMA



NIVEAU

INITIE

- STADE IV -

L'INITIE LATERAL (K1)

OBJECTIF

Etre capable d'esquimauter en latéral à l'aide d'une pagaie, dans le petit bassin, avec un aide à proximité.

Préalable

L'exécutant doit respecter le rythme efficace pour bien remonter, et être capable de se placer pour trouver l'appui (Cf stade III, situations tests 4 et 6)

Ce stade a pour but

- Renforcer le repérage sous l'eau en position renversée grâce à la manipulation d'une pagaie
- Effectuer un esquimautage à partir d'un appui pale à plat sur l'eau, et grâce à une action de haut en bas
"Les techniques d'esquimautage consistent en prenant appui dans l'eau avec le haut du corps et la pagaie, à agir au niveau du bateau pour remettre le bateau en position normale et à rapprocher le centre de gravité du corps le plus près possible de l'axe du bateau pour faire agir le couple de forces dans un sens favorable" (A. REAUDOU - Document U.F.R.E.P.S. GRENOBLE)

Lors de l'esquimautage, il semble que l'on puisse considérer un point fixe abdominal. Le bateau et le train inférieur cherchant à revenir près et même sous ce point fixe. Les épaules et la pagaie s'en rapprochant également avant de repasser au dessus.

- De résoudre, ou mieux d'éviter, les problèmes suivants concernant
 - la pagaie
 - orientation des pales (vers le fond sans angle d'incidence)
 - placement de la pale (en surface avant l'action)
 - son orientation (perpendiculaire au bateau)
 - l'individu
 - gêne à manipuler la pagaie
 - difficulté à créer l'appui en exécutant un mouvement de traction vers le point fixe (prise de main en pronation ou en supination)
 - difficulté à redresser le bateau avec les jambes et le bassin en maintenant le point fixe au niveau du ventre

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 1

TITRE DE LA SITUATION

180 PAGAIE SIMPLE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en latéral avec une pagaie simple tenue par l'aide

MISE EN PLACE

- L'aide maintient la pale en surface
- L'exécutant dispose d'une pagaie simple

Dessaler d'un côté, remonter du même côté

CONSIGNES :

- "Dessaler en ne tenant la pagaie que par l'olive "
- "S'allonger et placer l'autre main (pronation ou supination) "
- "Remonter en déclenchant avec le bassin et en regardant ses mains "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR
 - Est-ce que la pale appuie beaucoup sur mes mains ? Dans quel sens ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce que j'ai vu mes mains tout au long de l'esquimautage

VARIABLES

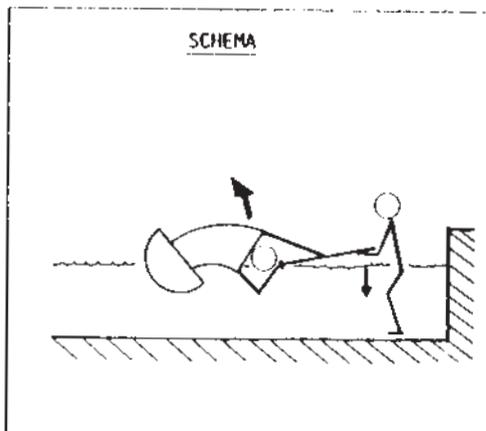
- A droite et à gauche
- L'exécutant pose la pale sur les mains de l'aide après avoir dessalé.

REMARQUES

Une autre variable consiste à tomber de dos (épaules et visage tournés vers le ciel) pour remonter en utilisant la torsion-détorsion.

NIVEAU

INITIE
LATERAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° IV - 2

NOM DE LA SITUATION

360 PAGAIE SIMPLE

OBJECTIF GENERAL

- Socio-affectif
 Cognitif
 Moteur
 Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en latéral (tour complet) avec une pagaie simple tenue par l'aide

MISE EN PLACE

- L'aide maintient la pale en surface lorsqu'il s'agit de remonter
- L'exécutant dispose d'une pagaie simple

Dessaler d'un côté, remonter de l'autre

CONSIGNES

- "Dessaler avec une pagaie simple tenue en débordé "
- "S'allonger et placer la pale sur les mains de l'aide "
- "Remonter en déclenchant avec le bassin et en regardant la pale et les mains de l'aide "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR . - Est-ce que le placement est fait avec calme et précision ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que la pale s'enfonce beaucoup ?

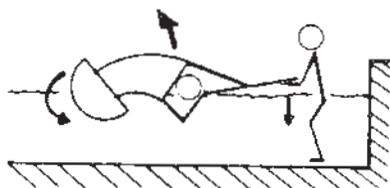
VARIABLES

- A droite et à gauche
- Dessaler sans se placer en débordé
- Supprimer la tenue de la pale à l'aide

REMARQUES

La main de traction peut-être placée en pronation ou en supination.

SCHEMA



NIVEAU

INITIE
LATERAL

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 3

NOM DE LA SITUATION

L'ARBALETE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en partant préparé pour sentir le buste s'incurver et se mettre en torsion.

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité pour aider si besoin
- L'exécutant se place au départ

Dessaler et remonter du même côté

CONSIGNES :

- "Placer la pagaie "
- "Dessaler et laisser dessaler complètement avant d'agir pour sentir la flexion et la torsion du buste."
- "Remonter en déclenchant avec le bassin et en regardant la pagaie "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR : - Quelle est l'orientation des épaules et de la tête ?
- POUR L'EXECUTANT - Ai-je senti l'extension et la torsion du buste ?

VARIABLES

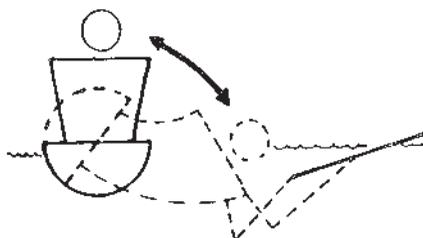
- A droite et à gauche
- Tourner les épaules du côté de la chute

REMARQUES

NIVEAU

INITIE
LATERAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 4

NOM DE LA SITUATION : 180 PAGAIE DOUBLE

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter à tour avec une pagaie double et une surface de pale augmentée.

POSE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- Une planche est fixée au bout de la pale avec une ceinture

Dessaler et remonter du même côté

CONSIGNES

- " Dessaler en laissant flotter la pagaie "
- " S'allonger et se placer "
- " Remonter en déclenchant avec le bassin et en regardant la main qui tracte "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR :
 - Est-ce que le rythme est respecté ?
 - Est-ce que les courbures vertébrales s'inversent ?
- POUR L'EXECUTANT :
 - Ai-je bien maintenu la pale contre moi ?
 - Ai-je gardé mon regard sur ma main ?

VARIABLES

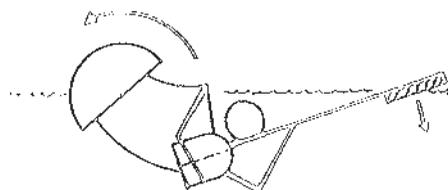
- A droite et à gauche

REMARQUES

NIVEAU

INITIE
LATERAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 4

NON DE LA SITUATION : 180 PAGAIE DOUBLE

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter $\frac{1}{2}$ tour avec une pagaie double et une surface de pale augmentée.

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
 - Une planche est fixée au bout de la pale avec une ceinture
- Dessaler et remonter du même côté

CONSIGNES :

- " Dessaler en laissant flotter la pagaie "
- " S'allonger et se placer "
- " Remonter en déclenchant avec le bassin et en regardant la main qui tracte "

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR :
 - Est-ce que le rythme est respecté ?
 - Est-ce que les courbures vertébrales s'inversent ?
- POUR L'EXECUTANT :
 - Ai-je bien maintenu la pale contre moi ?
 - Ai-je gardé mon regard sur ma main ?

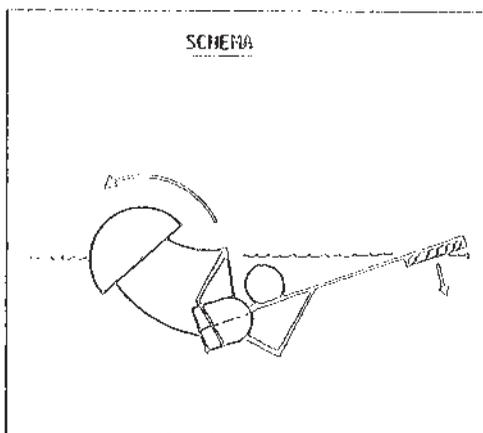
VARIABLES

- A droite et à gauche

REMARQUES

NIVEAU

INITIÉ
LATERAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 5

NOM DE LA SITUATION : 180 PAGAIE DOUBLE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter (½ tour) avec une pagaie double sans immerger la pale utile.

MISE EN PLACE :

- L'aide reste à proximité
- Il maintient la pale en surface jusqu'au déclenchement de l'esquimautage.

Faire un demi-esquimautage avec une pagaie double

CONSIGNES :

- "Dessaler sans enfoncer la pale utile en ne tenant la pagaie que par la pale."
- "S'allonger et se placer "
- "Remonter "

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que la pale était correctement placée - à plat - perpendiculaire au bateau.
- POUR L'EXECUTANT : - L'aide a-t'il maintenu la pale ?

VARIABLES :

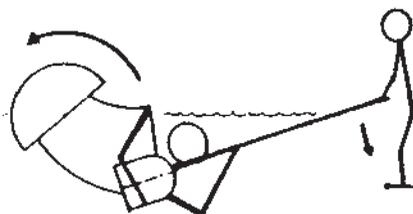
- A droite et à gauche
- Supprimer la tenue de la pale par l'aide

REMARQUES

NIVEAU

INITIE
LATERAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 6

NOM DE LA SITUATION : PAGAIE PLACÉE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS : Etre capable de placer la pale utile d'une pagaie double croisée.

MISE EN PLACE : - L'aide est à proximité pour donner la pagaie pour aider à remonter éventuellement.

Trouver la surface avec la pale utile

CONSIGNES :
 - "Je dessale du côté opposé à l'aide sans pagaie"
 - "Je prends la pagaie, je replace la pale utile en surface"
 - "Je remonte en déclenchant avec le bassin"

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Quelles ont été les difficultés pour placer la pale ?
 - Est-ce que la pale était bien placée ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que une pale utile était dans l'eau ou hors de l'eau ?

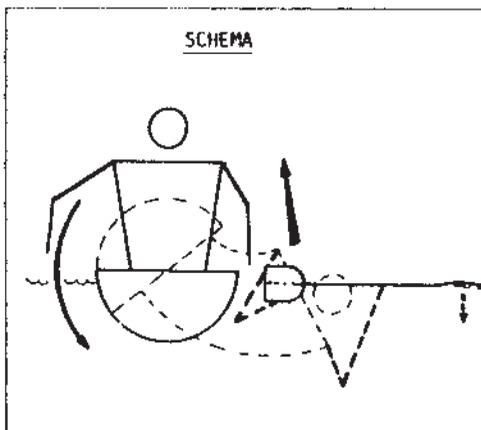
VARIABLES :

- A droite et à gauche
- Frapper plusieurs fois la surface de l'eau avec la pale utile avant de remonter

REMARQUES :
 Le buste doit être bien perpendiculaire au bateau

NIVEAU

INITIE
LATERAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° IV - 7

NOM DE LA SITUATION

DEMI ESQUIMAUTAGE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter ($\frac{1}{2}$ tour) avec une pagaie double sans se placer au départ

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité

Dessaler et remonter du même côté

CONSIGNES

- "Je dessale en tenant la pagaie normalement "
- "Je me place lentement pour chercher l'appui "
- "Je remonte vite en déclenchant avec le bassin "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que le placement est précis et contrôlé ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que j'ai respecté le rythme lent-vite ?

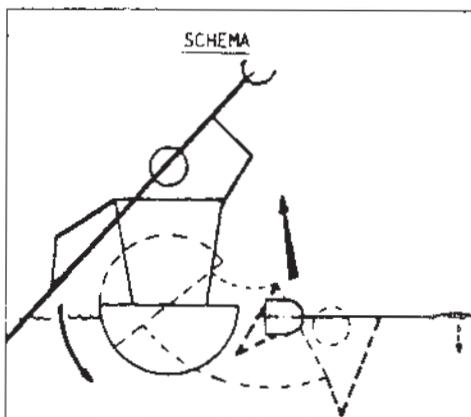
VARIABLES

- A droite et à gauche
- Dessalage surprise provoqué par l'aide

REMARQUES

NIVEAU

INTE
LATERAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IV - 8

NOM DE LA SITUATION - PASSE ET VA

OBJECTIF GENERAL - Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de passer la pagaie sous le bateau

MISE EN PLACE

- L'aide donne la pagaie du côté opposé au dessalage

Esquimauter du côté opposé à celui où je récupère la pagaie

CONSIGNES

- "Je dessale d'un côté sans pagaie "
- "Je récupère ma pagaie de l'autre côté "
- "Je repasse sous le bateau avec la pagaie pour me placer du côté du dessalage."
- "Je remonte "

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que le placement de la pale est favorable à l'esquimautage ?
- POUR L'EXECUTANT - Pourquoi ai-je réussi ou échoué ?

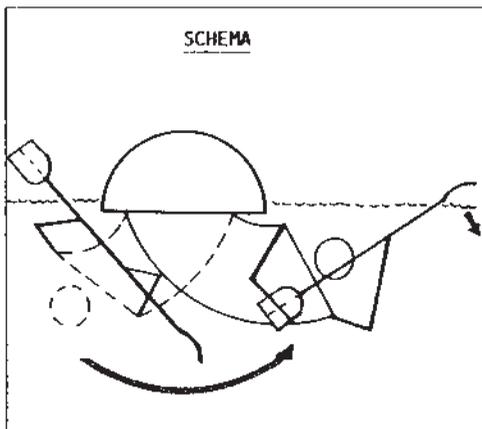
VARIABLES :

- A droite et à gauche

REMARQUES

NIVEAU

INITIÉ
LATERAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° 1V - 9

NOM DE LA SITUATION ESQUIMAUTAGE LATERAL

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter (tour) en latéral avec une pagaie double sans se placer au départ

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité

Toucher d'un côté avec la pagaie et remonter de l'autre

CONSIGNES

- "Je dessale d'un côté en tenant la pagaie normalement "

- "Je me place pour remonter de l'autre côté "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que la pale se place bien à la surface ?

- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que je respecte le rythme lent-vite ?

VARIABLES

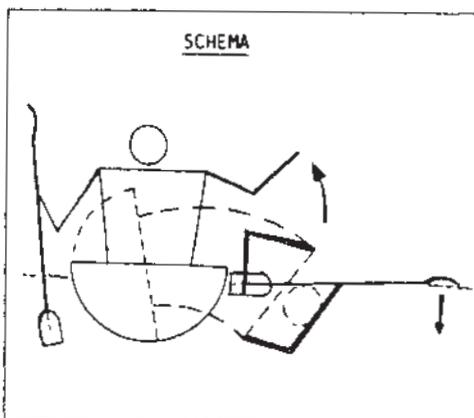
- A droite et à gauche
- L'aide provoque le dessalage

REMARQUES

En cas d'échec, l'aide remonte l'exécutant

NIVEAU

INITIE
LATERAL



- STADE V -

INITIE CENTRAL

OBJECTIF

Etre capable d'esquimauter en central dans le petit bassin avec un aide à proximité.

Préalable

L'exécutant doit respecter le rythme efficace pour remonter (stade III - situation test 4 et 6)

Ce stade a pour but

Résoudre les problèmes posés par la centrale.

Esquimauter en central, c'est retrouver après une rotation d'un quart de tour en surface, la position d'appui en suspension qui permettra avec un mouvement de bassin de remonter

UNE CLEF UN APPUI EN SUSPENSION

A la différence de la latérale - où la pale est à plat pour appuyer sur l'eau - la pale, ici, doit avoir une incidence pour rester en surface. Enfin pour bénéficier d'un appui en suspension puissant, il est nécessaire d'avoir les deux bras tendus (plan frontal)

POUR QUE CET APPUI SOIT EFFICACE

- Il doit s'effectuer loin du bateau (la main inférieure est maintenue le plus loin possible du bateau)
- Avec le rythme approprié
 - Recherche de l'appui - relachement - lent.
 - Action - contractions - vite

PROBLEMES RENCONTRES POUR EFFECTUER L'ESQUIMAUTAGE

- Effectuer le quart de tour le plus loin possible
- Garder la pale en surface
- Maintenir le bras supérieur tendu
- Déclencher le mouvement avec le bassin
- Dégager la pale supérieure sans être gêné par le bateau
- Utiliser efficacement l'appui en suspension.

Il est déterminant de faire sentir rapidement cet appui, afin de permettre au débutant de disposer de repères quant à la position à retrouver

- Chuter de dos (épaules et regard vers le haut), (torsion) pour remonter (détorsion)

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° V - 1

NOM DE LA SITUATION

DEHANCHEMENT

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de mobiliser le bateau en position retournée à partir d'un appui sur l'eau.

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- L'exécutant dispose d'une planche

Faire pivoter le bateau

CONSIGNES :

- "Après m'être retourné, je fais pivoter le bateau autour de l'appui crée avec la planche "
- "J'esquimaute avec la planche (situations tests III 4 et 6) "

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est l'amplitude du pivot ?
- POUR L'EXECUTANT - Quelle partie de mon corps dois-je utiliser ?

VARIABLES

- A droite et à gauche
- Avec une pagaie simple
- Avec une pagaie double
- L'exécutant, épaules vers le haut tient les mains de l'aide

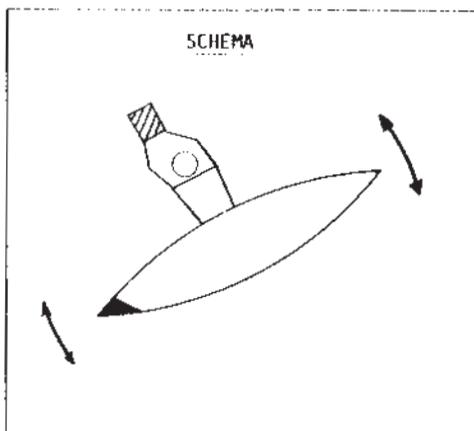
REMARQUES

- L'esquimautage se fait en références a des situations connues (III 4 et 6) (IV 2-b-R)

NIVEAU

INITIE
CENTRAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° V 2

NOM DE LA SITUATION CENTRALE MAIN DANS LA MAIN

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Être capable de retourner le bateau en tenant les mains de l'aide, et en étant tourné vers le haut

MISE EN PLACE

- L'aide est au bord de la piscine et tient les mains de l'exécutant (30 cm au dessus de l'eau)

Dessaler et remonter le bateau

CONSIGNES

- "Je tiens les mains de l'aide (main droite dans main droite, main gauche dans la main gauche) "

- "Je retourne le bateau avec le bassin."

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que l'appui des mains est utilisé pour remonter le bateau ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que je termine tourné vers l'avant du bateau ?

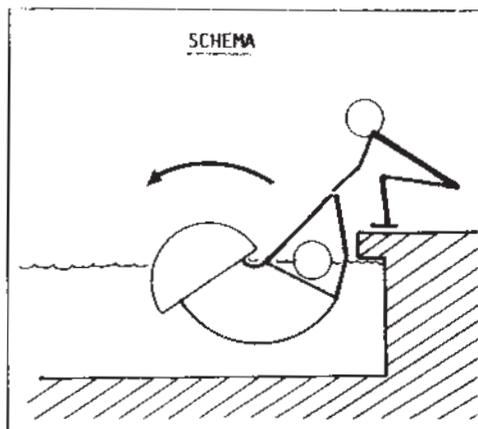
VARIABLES

- L'aide est debout dans le petit bain pour tenir les mains au dessus de l'eau.
- l'exécutant tient une pagaie ou perche tenue par l'aide
- A droite et à gauche

REMARQUES

NIVEAU

INITIE
CENTRAL..



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° V - 3

NOM DE LA SITUATION : SUSPENSION

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de se servir d'appuis en suspension pour ne pas dessaler dans des situations instables.

MISE EN PLACE

- Le bateau, en partie rempli d'eau, est maintenu horizontal ou en chandelle arrière par l'aide.

CONSIGNES

- "Je provoque un déséquilibre du bateau puis je me rééquilibre à l'aide d'un appui en suspension couplé à une action du bassin."

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que les bras sont tendus ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que ma pale reste à la surface ?

VARIABLES :

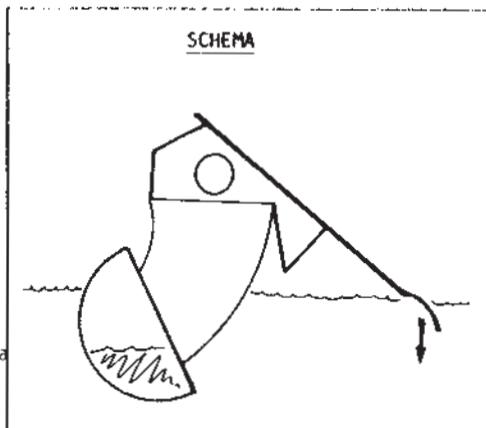
- A droite et à gauche
- C'est l'aide qui provoque les déséquilibres

REMARQUES

- En chandelle arrière l'appui est plus facile
- Utiliser des pagaies à manches ovalisés ou scotcher une cale côté main fixe pour faciliter le contrôle de l'incidence de la pale

NIVEAU

INITIE
CENTRAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° V - 4

NOM DE LA SITUATION

SUSPENSION ACCROCHEE

OBJECTIF GENERAL

 Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Informatior
OBJECTIF PRECIS

- Etre capable de se rééquilibrer à l'aide d'appuis en suspension après avoir crée un courant résultant favorable.

MISE EN PLACE -

- L'aide est à proximité
- Prendre de la vitesse vers l'arrière

Se rééquilibrer avec un appui en suspension

CONSIGNES :

- "Se lancer en arrière "
- "Placer la pale sur l'avant "
- "Se déséquilibrer "
- "Se rétablir à l'aide d'un appui en suspension. La pale a une incidence qui lui permet de rester en surface. "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est la quantité de gite ?
- A-t'il le coude dans l'eau, le corps horizontal ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que la pale reste en surface ?

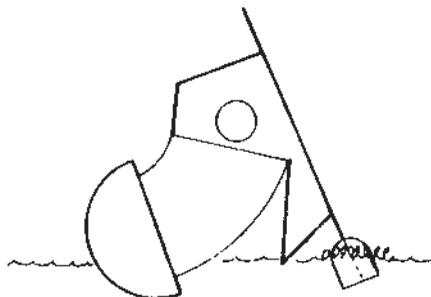
VARIABLES :

- Le degré de gite
- Mettre de l'eau dans le bateau
- A droite et a gauche
- Conserver cette gite lorsque le bateau s'arrête à l'aide d'une action de godille

REMARQUES

- Une dénagè avec le dos de la pale (appui ou poussée) peut être utile à la fin de cet exercice pour assurer l'équilibre

NIVEAU

INITIE
CENTRALSCHEMA

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° V - 5

NOM DE LA SITUATION : EQUILIBRISTE

OBJECTIF GENERAL · Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de tenir en équilibre sur la tranche grâce à un appui en suspension en goëlle.

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
Godiller à la limite du déséquilibre

CONSIGNES

- Trouver la bonne incidence de pale pour conserver un appui en suspension coudes sous la pagare.

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que les coudes sont sous la pagare ?
- POUR L'EXECUTANT - Quelle quantité de gîte puis-je accepter ?

VARIABLES

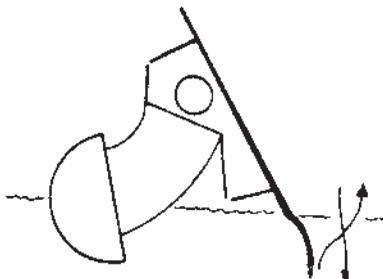
- En cas de difficultés on facilite les premières réalisations en déplaçant les mains sur le manche.
- A droite et à gauche

REMARQUES .

NIVEAU

INTE
CENTRAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° V - 6

NOM DE LA SITUATION

180 PAGAIE SIMPLE

OBJECTIF GENERAL

- Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter (1/2 tour) à l'aide d'un appui en suspension efficace en utilisant une pagaie simple munie d'une planche

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- L'exécutant dispose d'une pagaie simple. Une planche de natation est fixée à la pale à l'aide d'une ceinture.

Esquimauter à partir d'un appui en suspension

CONSIGNES

- Je dorsale avec la pagaie placée le long du bateau
- Je sors mon bras de l'eau, je fais un 1/4 de cercle
- Je tracte et je déclenche avec le bassin

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR : idem exécutant
- POUR L'EXECUTANT :
 - Est-ce que mon bras est sorti de l'eau, et est allongé ?
 - Qu'a fait la pale pendant le 1/4 de tour et la traction ?

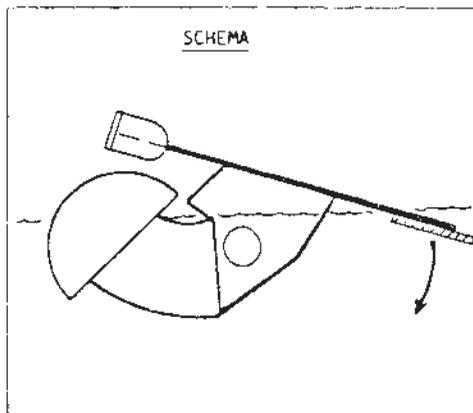
VARIABLES :

- A droite et à gauche
- Utiliser un long manche avec une boule de liège fixée au bout (haltérophilie de piscine)
- Utiliser une pagaie de kayak tenue à une extrémité pour augmenter le bras de levier
- Tour complet

REMARQUES

NIVEAU

NIVEAU
CENTRAL



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° V - 7

NOM DE LA SITUATION

CENTRALE ASSISTEE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Être capable d'esquimauter en central en étant soutenu dans le dos par l'aide

MISE EN PLACE

- L'aide place ses mains sous les omoplates de l'exécutant
- L'exécutant tient une pagaie double

Esquimauter en utilisant la pagaie

CONSIGNES

Aide "soutenir l'exécutant sans trop l'aider"
 Exécutant "dessaier en tombant de dos, et chercher l'appui et esquimauter en utilisant la pagaie"

CRITERES D'EVALUATION

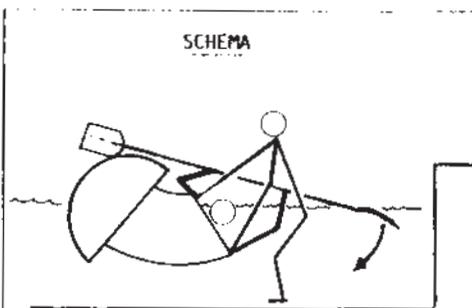
- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que mon rôle est important
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que la pale est restée en surface

VARIABLES

- A droite et à gauche

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

INITIE
CENTRAL

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° V - 8

NOM DE LA SITUATION

180 PAGAIE DOUBLE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'effectuer un demi esquimautage en centrale avec une pagaie double et une planche et en faisant glisser la pale à la surface

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- Une planche est fixée à la pale utile de la pagaie à l'aide d'une ceinture (côté couleur de la planche vers le fond)

Faire glisser la pale sur l'eau (1/4 tour) puis esquimauter

CONSIGNES

- Dessaler avec la pagaie placée le long du bateau
- Faire glisser la pale sur l'eau
- Penser à dégager le bras pour retrouver l'appui en suspension
- "Esquimauter en déclenchant avec le bassin"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR
 - Est-ce que l'appui en suspension (bras tendus) est efficace (pale en surface)
 - Est-ce qu'il y a un mouvement du bassin ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce que ma planche a glissé en surface jusqu'à être à la perpendiculaire du bateau ?

VARIABLES

- A droite et à gauche
- Diminuer les flotteurs (ceinture de bouchons)
- Prendre d'abord des pagaies longues.
- Tour complet

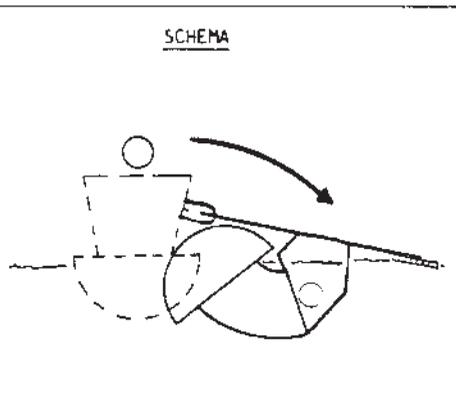
REMARQUES

- . Mettre en évidence les correspondances entre l'orientation des pales et la flexion du poignet.
- . Pour les mains droites directrices Commencer par esquimauter côté droit (1) y a moins de cassure des poignets)

NIVEAU

INITIE
CENTRAL

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° V - 9

NOM DE LA SITUATION

360 PAGAIE DOUBLE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en centrale départ non placé

MISE EN PLACE

- L'aide reste à proximité
- Dessalage, départ non placé

Esquimauter en centrale

CONSIGNES

- "Je dessale sans me placer"
- "Je me place"
- "Je remonte en centrale"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est l'orientation des épaules lors du placement ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que le rythme est respecté ?

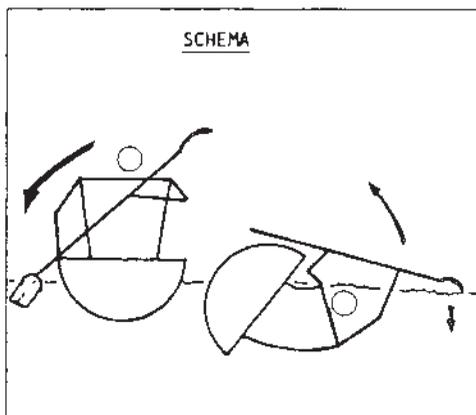
VARIABLES

- A droite et à gauche
- Tour complet
- Dessalage provoqué par surprise par l'aide

REMARQUES

NIVEAU

INITIE
CENTRAL



- STADE VI - VII -

CANOE MONO - CANOE BI

OBJECTIF

Esquimauter en Canoë mono puis bi dans le petit bain avec un (C1) ou deux (C2) aides à proximité.

Préalable

Le C1 a déjà été utilisé dans les stades I, II et III. Il revient ici (stade VI) de manière spécifique avec la pagaie correspondante.

Ces stades ont pour but

VI Résoudre les problèmes particuliers du canoë mono .

- Rester calé
 - Utiliser l'appui et agir avec le train inférieur
 - Respecter le rythme * Recherche de l'appui - allongement - lent
* Utilisation de l'appui - contractions - vite
- Découvrir et utiliser les différentes techniques

- Sur le bordé * latérale
* centrale avant-arrière
arrière-avant
- * avec les mains
- Côté non bordé * avec changement de mains latérale
* sans changement de mains centrale

VII Résoudre les problèmes particuliers du canoë bi

- Communiquer pour choisir le côté
 - * soit esquimauter toujours du même côté.
 - * soit esquimauter toujours du côté du dessalage.
- Coordonner ses actions Les techniques employées peuvent être différentes pour l'un et l'autre
 - * Equipier A * Latérale côté bordé
 - " B * Latérale côté débordé (changement de main)

 - * Equipier A * Latérale côté bordé
 - " B * Méthode en accompagné (sans changement de main)

 - * Equipier A * Centrale côté bordé
 - " B * Centrale côté débordé (changement de main)

 - * etc

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

TEST

N° VI - 1

NOM DE LA SITUATION

C1 COTE BORDE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en C1 sur son côté bordé

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité
- Etre bien calé dans le canoë (lors des premiers essais, prendre des pagaies plus longues)

CONSIGNES

- Dessaler
- Se relâcher et s'allonger pour chercher l'appui
- Esquimauter rapidement en déclenchant avec le bassin et en regardant les mains

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR
 - Est-ce que le rythme est respecté ?
 - Y-a-t'il un réel allongement ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce les mains ou le bassin qui participent le plus à la réussite ?

VARIABLES

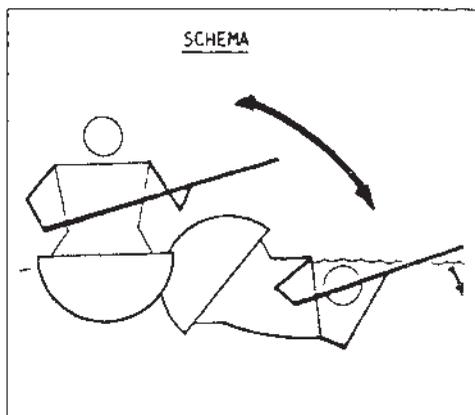
- $\frac{1}{2}$ tour sur le bordé
- Tour complet sur le bordé
- Changer de bordé sous l'eau
- Latérale
- Centrale

REMARQUES

- 2 positions sont possibles
- épaules vers le haut
 - épaules vers le fond (celle-ci est à déconseiller aux épaules fragiles)

NIVEAU

INTE
CANOE MONO



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VI - 2

NOM DE LA SITUATION

C.1 DÉBORDE

OBJECTIF GENERAL

- Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter en C.1 en débordé en croisant les bras

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité
- Etre bien calé

Esquimauter du mauvais côté

CONSIGNES

- Avant de dessaler, placer la main du collet en supination" (pouce vers la pale)
- Dessaler côté non bordé (tomber de dos)"
- S'allonger pour se placer
- Esquimauter rapidement en déclenchant avec le bassin, en enroulant beaucoup car en fin de mouvement, l'efficacité est réduite, et en effectuant une rotation rapide des épaules."

CRITERES D'EVALUATION :

- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que le bateau est rapidement remis à plat ?
- POUR L'EXECUTANT : - Où se trouve ma tête lorsque le bateau est remis à plat ?

VARIABLES

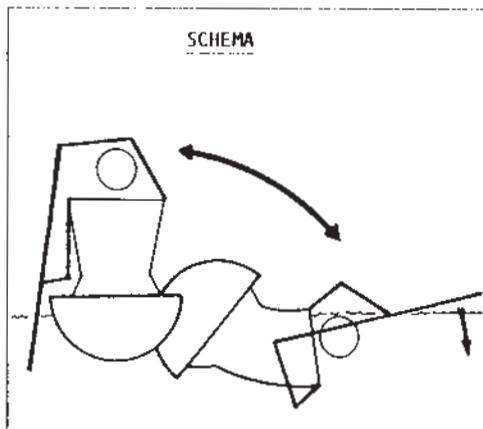
- A droite et à gauche
- Placer la main du collet pendant le dessalage
- Latérale
- Centrale

REMARQUES

- Réduire l'écartement des mains
- Cette situation est primordiale pour le C2

NIVEAU

INITIE
CANOE MONU



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VII - 1

NOM DE LA SITUATION : TOUT SEUL 1

OBJECTIF GENERAL : Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter seul en canoë biplace sur son bordé.

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité
- L'exécutant se met à l'arrière d'un C2
- Boucher l'hiloire avant

Esquimauter seul

CONSIGNES

- "Dessaler"
- "S'allonger pour chercher l'appui"
- "Esquimauter rapidement en déclenchant avec le bassin"

CRITERES D'EVALUATION

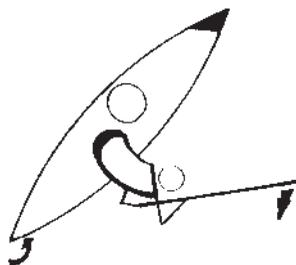
- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que le bateau est remis à plat avant que la tête ne sorte de l'eau ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-il important de s'allonger pour se placer avant d'esquimauter ?

VARIABLES

- Demi-tour
- Tour complet
- Sans changer les mains
- En changeant les mains
- L'équipier se met devant et se couche sur le bateau.

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

INELLE
CANOE BI

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VII - 2

NOM DE LA SITUATION ENCORE TOUT SEUL 1

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECLS Etre capable de remonter seul en canoë bïplace en débordé.

MISE EN PLACE

- L'aide est à proximité
- L'exécutant se met à l'arrière du C2
- Boucher l'hiloire avant

Esquimauter seul

CONSIGNES

- "Dessaler côté non bordé en plaçant la main du collet en supination (pouce vers la pale) "
- "Bien s'allonger pour se placer "
- "Esquimauter très rapidement en déclenchant avec le bassin "

CRITERES D'EVALUATION

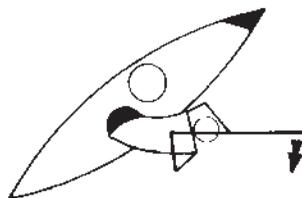
- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que l'allongement est suffisant ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que l'action de mon bassin a remis le bateau à plat ?

VARIABLES

- Demi-tour
- Tour complet

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

INITIÉS
CANOE BI

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VII - 3

NOM DE LA SITUATION A DEUX

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter à deux en C2 en étant bordé du même côté

MISE EN PLACE

- 2 aides restent à proximité
- Les 2 pagaies sont du même côté

Dessaler puis esquimauter

CONSIGNES

- "Dessaler côté pagaie "
- "Compter 3 secondes pour se placer "
- "Celui qui a changé ses mains déclenche l'esquimautage l'autre enchaîne immédiatement."

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Y-a-t'il un décalage entre les actions ? où ?
- POUR L'EXECUTANT - Quand l'autre a-t'il commencé son action ?

VARIABLES

- A droite et à gauche
- Demi-tour
- Tour complet

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

INITIÉS
CANOE BI

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION TEST

N° VII - 4

NOM DE LA SITUATION " ON ESQUIMAUTE "

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS Etre capable d'esquimauter à deux en C2 sans changer de mains

MISE EN PLACE
 - 2 aides restent à proximité
 - Les 2 exécutants décident du côté de l'esquimautage avant de dessaler

CONSIGNES
 - "Dessaler"
 - "Compter 5 secondes pour se placer"
 - Celui qui est en débordé déclenche l'esquimautage, l'autre enchaîne immédiatement "

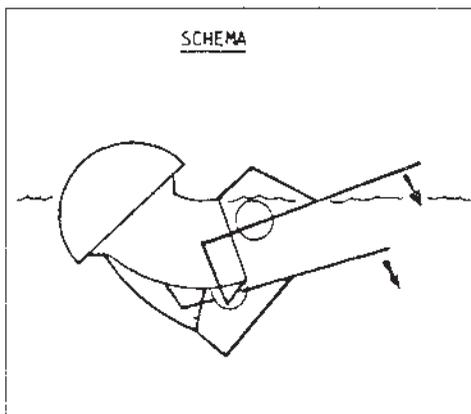
CRITERES D'EVALUATION
 - POUR L'OBSERVATEUR - Y-a-t'il un décalage entre les actions ?
 - POUR L'EXECUTANT - Quel est celui qui participe le plus à l'esquimautage ? au début ? à la fin ?

VARIABLES
 - A droite et à gauche
 - Demi-tour
 - Tour complet

REMARQUES

NIVEAU

IN. TIES
 CANOE BI



- STADE VIII -

RENFORCEMENT

OBJECTIF

Etre capable d'esquimauter dans le grand bain, sans aide à proximité, dans des situations complexifiées en utilisant les techniques connues.

Préalable

Ce stade VIII de renforcement concerne les stades

- IV "initié latéral"
- V "initié central"
- VI "initié C.1"
- VII "initiés C.2"

Un renforcement d'un de ces stades peut donc être amené à tout moment.

- initié	IV	V	VI	VII
- Renforcement	VIII	VIII	VIII	VIII

Ce stade a pour but

- De réaliser une approche (la plus réelle possible en piscine) de l'esquimautage en rivière. Pour cela, on peut mettre en place différentes conditions de réalisation

- * absence de l'aide
- * grand bain
- * surprise
- * surface d'appui réduite (correspond à de l'eau émulsionnée)
- * présence d'obstacle
- * position inhabituelle du bateau
- * surcharge du bateau
- * parcours à réaliser
- * etc

De redonner de l'intérêt à l'apprentissage grâce à une motivation renouvelée par des formes de travail différentes (prise de risques, jeux, compétition ...)

Dans cette optique, il est donc conseillé de faire suivre les stades d'initiation (IV à VII) de leur renforcement respectif

NOM DE LA SITUATION

COMME UN GRAND

OBJECTIF GENERAL
 Socio-affectif
 Cognitif
 Moteur
 Prise Information
OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter sans aide dans le grand bain.

MISE EN PLACE

- Grand bain
- L'aide devient uniquement observateur sur le bord

CONSIGNES

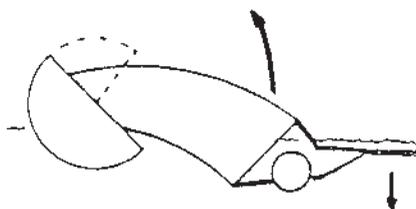
- Effectuer 2 esquimautages à droite et 2 esquimautages à gauche ?

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que les gestes sont calmes et précis ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que je retrouve les sensations connues ?

VARIABLES

Stade IV	initie	latéral
" V	"	central
" VI	"	C.1
" VII	"	C.2

REMARQUESNIVEAURENFORCEMENTSCHEMA

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 2

NOM DE LA SITUATION

ETROITURE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

- Etre capable d'esquimauter malgré un obstacle latéral
- Etre capable d'esquimauter sans modifier l'orientation du bateau.

MISE EN PLACE

- Donner un couloir de natation où 2 bateaux se croiseront
- Placer une fiche à 1,5 m du bord de manière à former un circuit.

CONSIGNES

- "Je dessale à proximité du mur ou de l'autre bateau."
- "J'esquimaute côté opposé à l'obstacle et je continue mon parcours."

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Le choix du côté de dessalage est-il justifié ?
- POUR L'EXÉCUTANT - Est-ce que mon bateau est resté orienté ?

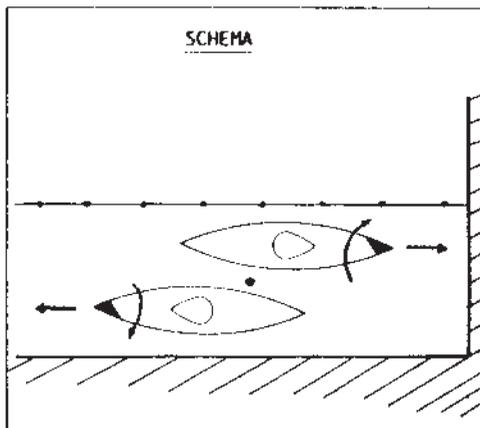
VARIABLES

- Mise en place d'un parcours chronométré
- Mise en place d'une course, poursuite entre 2 bateaux
- Stades IV à VII

REMARQUES

NIVEAU

RENFORCEMENT



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 3

NOM DE LA SITUATION . LE TOURNIS

OBJECTIF GENERAL . Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Informatio

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'enchaîner rapidement 3 esquimautages

MISE EN PLACE

- Dans le petit bain
- L'aide placé derrière dessale violemment l'exécutant, et le redessale dès qu'il est à peine remonté.

CONSIGNES :

- Exécutant "esquimauter rapidement", "penser à respirer"
- Aide "tu fais dessaler 3 fois par surprise, rapidement, du côté que tu veux "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est la durée de l'esquimautage ?
- POUR L'EXECUTANT - Suis-je à bout de souffle ?

VARIABLES

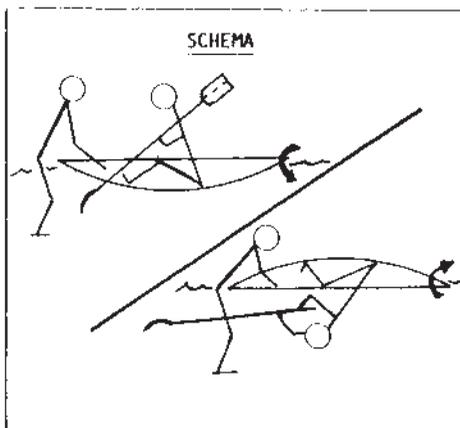
- Stades (V à VI)
- Nombre de dessalage (record !)

REMARQUES

Si l'exécutant a des difficultés respi-
ratoire, laisser un temps de calme

NIVEAU

RENFORCEMENT



NOM DE LA SITUATION

LE PONT SUBMERSIBLE

OBJECTIF GENERAL

 Socio-affectif
 Cognitif
 Moteur
 Prise Information
OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter pour éviter un obstacle frontal
 Etre capable d'esquimauter sans modifier l'orientation du bateau.

MISE EN PLACE

- Tenir ou placer une barre à 30 cm au dessus de la surface de l'eau

CONSIGNES

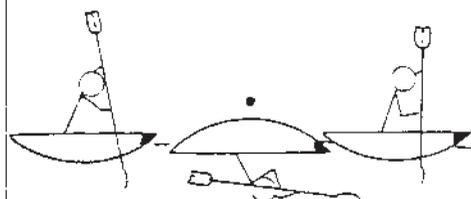
- "Arriver avec de la vitesse et esquimauter pour passer sous la barre"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR
 - Le dessalage n'est-il pas fait trop tôt ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce que je remonte de l'autre côté ?
 - Est-ce que mon bateau garde l'orientation initiale ?

VARIABLES

- Mise en place d'un parcours chronométré
- Mise en place d'une course parallèle entre 2 bateaux.
- Stades IV à VII

REMARQUESSCHEMANIVEAU

RENFORCEMENT

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 5

NOM DE LA SITUATION LA CHANDELLE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter après une chute en chandelle avant ou arrière

MISE EN PLACE

- L'aide debout sur le bord de la piscine tient verticalement le bateau, puis le pousse vers l'eau.

CONSIGNES

- Aide "Pousser franchement le bateau"
- Exécutant "Replaces-toi avec précision pour esquimauter"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelles sont la durée et la précision du placement ?
- POUR L'EXECUTANT - Où est l'aide ?

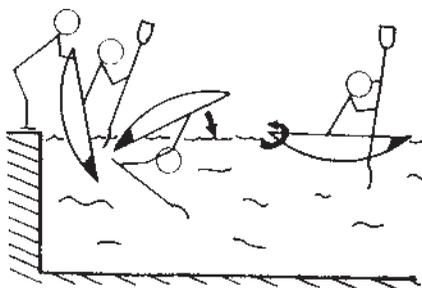
VARIABLES

- Chandelle avant
- Chandelle arrière
- Chandelle avec vrille
- Stades IV à VII

REMARQUES

Pousser franchement pour éviter un choc contre le bord.

SCHEMA



NIVEAU

RENFORCEMENT

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 6

NOM DE LA SITUATION PRESQUE RIEN

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter avec presque rien

MISE EN PLACE

- L'exécutant dispose
- d'une perche de piscine
- ou - d'une fiche de slalom
- d'une pagaie de C1 à l'envers
- de rien du tout

CONSIGNES

- Esquimauter en latéral

CRITERES D'EVALUATION

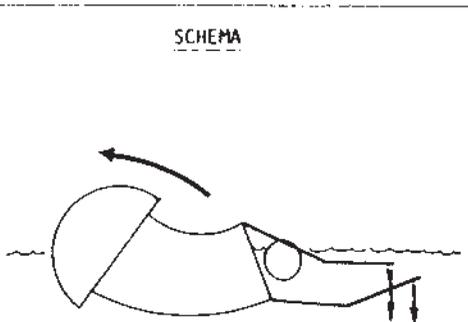
- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que le mouvement de bassin est rapide ?
- POUR L'EXECUTANT - Ai-je réussi ? grâce à quoi ?

VARIABLES

- Perche de piscine
- Fiche de Slalom
- Pagaie de C1 tenue par la pale
- les mains
- Demi-tour
- Tour complet
- A droite et à gauche
- Stades IV à VII

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

RENFORCEMENT

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 6

NOM DE LA SITUATION PRESQUE RIEN

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter avec presque rien

MISE EN PLACE

- L'exécutant dispose
- d'une perche de piscine
- ou - d'une fiche de slalom
- d'une pagaie de C1 à l'envers
- de rien du tout

CONSIGNES

- Esquimauter en latéral

CRITERES D'EVALUATION

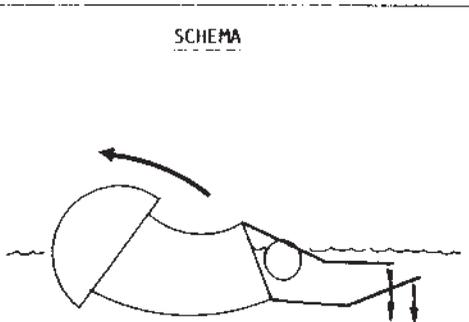
- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que le mouvement de bassin est rapide ?
- POUR L'EXECUTANT - Ai-je réussi ? grâce à quoi ?

VARIABLES

- Perche de piscine
- Fiche de Slalom
- Pagaie de C1 tenue par la pale
- les mains
- Demi-tour
- Tour complet
- A droite et à gauche
- Stades IV à VII

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

REINFORCEMENT

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° VIII - 7

NOM DE LA SITUATION

SAUVETAGE

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'esquimauter avec une surcharge

MISE EN PLACE

- L'aide s'accroche à plat ventre sur la pointe arrière du bateau dessalé.

CONSIGNES

- "Esquimauter"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR . - Met-il beaucoup plus de temps ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce beaucoup plus difficile ?

VARIABLES

L'aide s'accroche sur la pointe du bateau avant le dessalage
Stades IV à VII

REMARQUES

NIVEAU

RENFORCEMENT

SCHEMA



NOM DE LA SITUATION LA TEMPETE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS Etre capable d'esquimauter lorsque le bateau est secoué

MISE EN PLACE

- L'avec remue le bateau de haut en bas de gauche à droite, pendant le dessalage, le placement et l'esquimautage

CONSIGNES

- Avez "tu remues le bateau en tous sens"
- Exécutant : "tu esquimautes"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR : - Est-ce que les gestes restent précis ?
- POUR L'EXECUTANT : - Est-ce que j'ai toujours su me situer ?

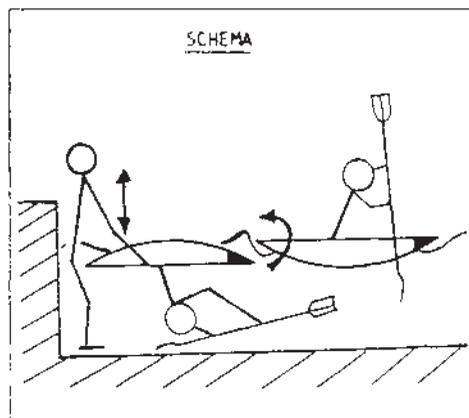
VARIABLES

- Plusieurs esquimautages de suite
- Stade IV à VII

REMARQUES

NIVEAU

RENFORCEMENT



- STADE IX -

SAUVETAGE

OBJECTIF

Etre capable d'assurer la sécurité - seul ou en groupe - dans des conditions d'eau profonde et/ou d'éloignement des berges (Mer, lac, rivière large), (bords ou rivages inaccessibles).

Préalable

Comme le stade VIII de renforcement, ce stade IX peut être abordé après chacun des stades d'initiation (IV à VII)

Le stade a pour but

- Apprendre les techniques relatives à la sécurité et au sauvetage en mer ou plan d'eau intérieur
- Rassurer les individus en leur démontrant que seul ou à plusieurs, on peut se sortir de situations délicates avec un minimum de réflexion et de savoir-faire
- Introduire des discussions sur la sécurité et le sauvetage
 - * Quel est l'intérêt de chacune des techniques ?
 - * Ont-elles des limites liées aux conditions du milieu ?
 - * Comment survivre en eau froide ?
- Agrémenter le travail en piscine en introduisant des situations (et des débats) qui sortent du strict apprentissage de l'esquimautage.

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IX - 1

NOM DE LA SITUATION LA PAGARE SOLIDE

OBJECTIF GENERAL Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS - Etre capable de se rétablir avec l'aide du bateau et de la pagare de l'aide.

MISE EN PLACE

- Le dessalé sans pagare, reste dans son bateau
- L'aide vient se ranger à côté du dessalé et place sa pagare en travers des 2 bateaux.

Esquimauter avec la pagare de l'aide

CONSIGNES

- dessalé "tu nages (sans sortir du bateau) en attendant que l'aide arrive. Lorsqu'il est là, tu te sers de sa pagare appuyée sur les deux bateaux pour te redresser"
- aide "10 secondes après le dessalage, tu te places à côté du dessalé, tu l'aides à saisir le manche"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que la tête reste dans l'eau jusqu'au rétablissement ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce que je peux nager longtemps en restant calé ?

VARIABLES

- A droite et à gauche
- Temps entre le dessalage et l'intervention.

REMARQUES

SCHEMA



NIVEAU

SAUVETAGE

ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° 1X - 2

NOM DE LA SITUATION

L'APPUI ESQUIMAU

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Être capable de se rétablir avec l'aide d'un autre bateau

MISE EN PLACE

- Le dessalé sans pagaie reste dans son bateau
- L'aide arrive avec un autre bateau et présente sa pointe avant au dessalé

Esquimauter avec la pointe de l'aide

CONSIGNES

- Dessaler : "Tu nages en attendant que l'aide arrive, lorsqu'il est là, tu te sers de la pointe avant de son bateau pour redresser le tien."
- Aide : "10 secondes après la chute, tu présentes ta pointe avant (bateau perpendiculaire) au dessalé, tu continues à pagayer si c'est nécessaire "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Est-ce que la tête sort en dernier ?
- POUR L'EXECUTANT - Suis-je resté calé en attendant l'aide ?

VARIABLES

- Temps entre le dessalage et l'intervention
- A droite et à gauche
- L'aide se présente parallèlement et aide au redressement en agissant sur une des pointes du bateau dessalé

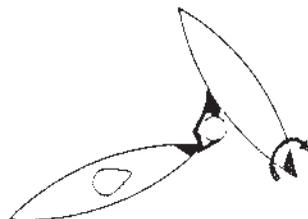
REMARQUES

- En cas d'échec s'aider de la pagaie (X - 1)

NIVEAU

SAUVETAGE

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IX - 3

NOM DE LA SITUATION

SAUVETAGE EN "CROIX"

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable d'aider un nageur à réembarquer dans son bateau qui est rempli d'eau.

MISE EN PLACE

- Le dessalé a quitté son bateau qui s'est rempli d'eau.
- L'aide est en bateau

Aider le dessalé à réembarquer

CONSIGNES

- Dessalé "tu attends l'arrivée de l'aide, tu participes à la manoeuvre si tu le peux."
- Aide 1 - "vider le bateau en la plaçant en équilibre, à l'envers, sur son propre bateau"
- 2 - "aider à réembarquer"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est la durée de la manoeuvre ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce fatigant ?

VARIABLES

- Le nageur participe à la manoeuvre
- Le nageur se repose accroché à la pointe de l'aide.

REMARQUES

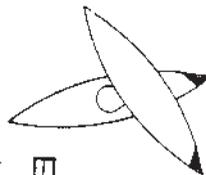
Les bateaux doivent être solides

NIVEAU

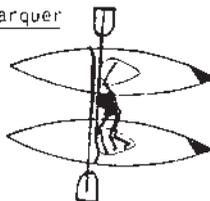
SAUVETAGE

SCHEMA

1 - vider



2 - Réembarquer



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IX - 4

NOM DE LA SITUATION

- SE SAUVER -

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Etre capable de remonter seul dans un kayak après un dessalage en eau profonde.

MISE EN PLACE

- Dans le grand bain

Réembarquer seul

CONSIGNES

Après le dessalage,

"Je retourne le bateau rapidement pour éviter son remplissage"
"Je me hisse sur le bateau par l'arrière"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR - Quelle est la durée de la manœuvre ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce une technique sûre ?
- Y-a-t'il beaucoup d'eau dans le bateau ?

VARIABLES

- Bateau employé

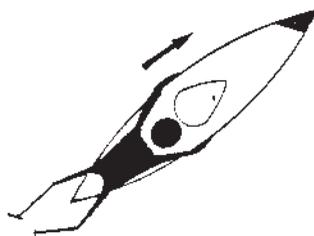
REMARQUES

- Réserves de flottabilités AV et AR indispensables

NIVEAU

SAUVETAGE

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IX - 5

NOM DE LA SITUATION

DEUX VIDEURS

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Pour deux aides être capable de vider le bateau d'un dessalé.

MISE EN PLACE

- Le dessalé a quitté son bateau
- Les deux aides participent pour vider le bateau

Vider le bateau du dessalé

CONSIGNES :

Pour les aides "Collaborer pour vider le bateau plein d'eau en le hissant sur un pont constitué avec les 3 pagaies placées en travers des deux bateaux sauveteurs "

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR :
 - Quelle est la durée de la manoeuvre ?
- POUR L'EXECUTANT
 - Est-ce fatigant ?
 - Dans quelles conditions ces méthodes sont-elles utilisables ?

VARIABLES

- Le dessalé participe ou se repose
- Vider le bateau sans appui

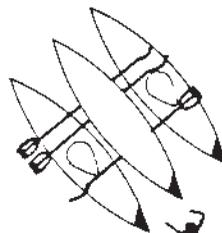
REMARQUES

La deuxième variable convient pour les bateaux moins solides.

NIVEAU

SAUVETAGE

SCHEMA



ESQUIMAUTAGE

FICHE DE SITUATION

N° IX - 6

NOM DE LA SITUATION

2 SAUVETEURS

OBJECTIF GENERAL

Socio-affectif Cognitif Moteur Prise Information

OBJECTIF PRECIS

Pour deux aides être capable d'aider un nageur à réembarquer dans son bateau.

MISE EN PLACE

- Le dessalé a quitté son bateau (qui est plein d'eau)
- Deux aides sont en bateau (individuel)

Aider le dessalé à réembarquer

CONSIGNES

Aides -"Collaborer pour aider le nageur à réembarquer en solidarisant les bateaux"

CRITERES D'EVALUATION

- POUR L'OBSERVATEUR : - Quelle est la durée de la manoeuvre ?
- POUR L'EXECUTANT - Est-ce fatigant ?

VARIABLES

Placement des bateaux sauveteurs

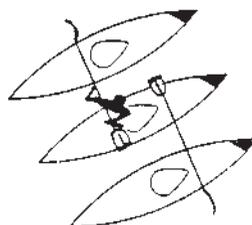
REMARQUES

Les bateaux doivent être solides

NIVEAU

SAUVETAGE

SCHEMA



- STADE X -

ESQUIMAUTAGE EN EAU VIVE OU PROFONDE

OBJECTIF

Être capable d'esquimauter dans les conditions réelles du milieu d'eau profonde et/ou d'eau vive.

Préalable

Savoir esquimauter dans des conditions favorables

toutes les situations présentées jusqu'ici sont prévues en piscine dans des conditions facilitantes (eau chaude, claire, propre, milieu connu et normalisé) Bien évidemment, en l'absence de piscine, cet apprentissage peut se faire en plan d'eau calme (mer, lac, rivière) là où les conditions du milieu sont les plus favorables (il ne s'agira pas là d'eau vive)

Ce stade a pour but

- D'assurer très progressivement le passage à l'eau vive en tenant compte des difficultés et des dangers présents

- * Difficultés
 - température de l'eau
 - propreté et clarté de l'eau
 - profondeur
 - bassin de récupération
 - force et relief de la veine
 - importance des contre courants
- * Dangers
 - présence d'obstacles (rochers, ...)
 - dessalage en amont d'un rapide
 - dessalage dans un rapide
 - dessalage en aval d'un rapide

En tenant compte de tous ces éléments, qui constituent les variables de mise en place d'une situation, il est possible de construire une progression visant à améliorer la réalisation de l'esquimautage dans des conditions de plus en plus stressantes

- S'habituer à rester dans le bateau - penser à esquimauter - sans doute est-ce le problème essentiel du débutant !

Remarques

L'esquimautage doit être considéré comme un moyen de résoudre une difficulté passagère (dessalage) due à une erreur de navigation. Les autres réchappes visant à éviter le dessalage telles que propulsions, appuis, etc ne doivent pas être supprimées au profit de l'esquimautage. Ce dernier doit rester la solution ultime pour se sortir d'un mauvais pas

En compétition

Le projet du compétiteur est le suivant "aller vite sur la trajectoire prévue" L'esquimautage considéré comme une réchappe devra permettre au compétiteur de ne pas sortir de son projet

- En descente Garder l'orientation du bateau
- En Slalom S'organiser pour passer la porte sans pénalité
- En Polo Passer la balle - marquer le but

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- "L'esquimautage" Serge TESTEVUIDE (Mémoire)
publié par la Ligue de Normandie de Canoë-Kayak.
- Méthode d'enseignement et d'animation des Standards
Christian TARGET (Document Fédération Française de Voile)
- "Simple la pagaie" Film 16 mm - C.N.S.P.A. CHALAIN
- Plaquettes kinogramme Esquimautage - Document I.N.S.
- Manuel Anglais des Life Guards
Traduit et adapté par Denis CHEMINADE
- Cinquantenaire de l'esquimautage - P. MARTIN
paru dans C.K.M. N° 47 - Page 17

ANNEXE II

* Ce document a été réalisé en Décembre 1984 par

- CASTEL Frédéric (Commission Enseignement F.F.C.K.)
- JACQUOT Bernard (C.N.S.P.A. - CHALAIN)
- LAMY Jean (C.N.A.P.N. - VALLON PONT D'ARC)
- LEYMARIE Jean-Pierre (C.T.D. - MONTPELLIER)
- TESTEVUIDE Serge (Direction Régionale Jeunesse et Sports
ROUEN)

* Rédaction et mise en page . JACQUOT Bernard

* Relecture

CHAPUIS	Michel
DELTOUR	Sylvaine
GAGNARD	Alain
ROLANDO	Thierry