



Fédération
québécoise
du canot
et du kayak



CONSEIL
QUÉBÉCOIS
DU
LOISIR

Éducation physique et à la santé
Situation d'apprentissage et d'évaluation
**Initiation au canotage
en milieu scolaire**



www.portageurs.qc.ca

Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)

Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document a été produit en collaboration avec la Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK). Il constitue un exemple de collaboration réussie avec des experts du domaine du plein air pour bâtir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : www.feepeq.com

En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: www.portail-plein-air.weebly.com

CQL : www.PleinAirQuebec.ca

FQCK : www.canot-kayak.qc.ca

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL www.PleinAirQuebec.ca

Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec

Le plein air c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents

Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air

Pour vous aider à bonifier cette SAÉ ou pour plus d'information, voici quelques références.

Parcs Québec – SÉPAQ : www.parcsquebec.com

Magazine de plein air *Géo Plein Air* : www.geopleinair.com

Magazine francophone québécois axé sur le plein air, la mise en forme, le voyage et l'aventure

www.espaces.ca

Association des parcs régionaux du Québec : <http://parcsregionaux2014.com/aparq/>

Titre : *Initiation au canotage en milieu scolaire*

Compétence ciblée :

Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 2)

Moyen d'action : canot en eau calme

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Ordre d'enseignement : secondaire

Cycle : 1^{er}

Année du cycle : 1^{re}

Auteur : Guillaume D'Amours,
enseignant d'éducation physique et à la santé
et moniteur 2 en canot,
Fédération québécoise du canot et du kayak

La Fédération québécoise du canot et du kayak a donné son avis sur le contenu de cette situation d'apprentissage et d'évaluation. En fonction des paramètres de l'activité, il pourrait être utile de suivre une formation complémentaire en canot.

Note à l'enseignante ou à l'enseignant :

Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignante ou de l'enseignant. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.

Ce document a été produit en collaboration avec la Fédération québécoise du canot et du kayak. Il constitue un exemple d'association réussie avec des experts du domaine du plein air pour établir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Pour vous aider à bonifier cette situation d'apprentissage et d'évaluation ou pour plus d'information, voici quelques références :

La Fédération québécoise du canot et du kayak
www.canot-kayak.qc.ca

Le portail plein air
portail-plein-air.weebly.com

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation de six cours permettra aux élèves de 1^{re} secondaire d'apprendre à se déplacer de façon efficace et sécuritaire en canot sur un plan d'eau calme. Ils pourront exploiter l'espace aquatique et prendre conscience de leurs capacités physiques liées à la pratique du canot. Cette situation permettra en outre de cibler la démarche de la compétence Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. Les élèves pourront ainsi développer leurs aptitudes à se déplacer en canot et adopter une pratique sécuritaire en vue de maîtriser les notions de canotage sur un plan d'eau calme.

PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la situation d'apprentissage et d'évaluation, l'élève sera en mesure d'interagir avec sa coéquipière ou son coéquipier pour choisir (coopérer à l'élaboration d'un plan d'action) les techniques appropriées du canotage et appliquer (participer à l'exécution du plan d'action) les principes d'équilibration, de coordination, de communication et de synchronisation pour se déplacer en duo efficacement et de façon sécuritaire selon les types de déplacements proposés. En outre, elle ou il sera en mesure d'évaluer sa démarche, ses plans et ses résultats pour établir les apprentissages réalisés (coopérer à l'évaluation du plan d'action).

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

Domaines généraux de formation

<input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être	<input type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat	<input type="checkbox"/> Environnement et consommation
<input type="checkbox"/> Médias	<input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté	

CRITÈRES D'ÉVALUATION

✓ Cohérence de la planification :

- ❖ Élaborer des plans d'action selon les capacités des pairs et les contraintes de l'activité.

✓ Efficacité de l'exécution :

- ❖ Appliquer et ajuster des principes d'action et de synchronisation.
- ❖ Appliquer et ajuster des principes de communication.
- ❖ Appliquer les règles de sécurité.

✓ Pertinence du retour réflexif :

- ❖ Évaluer sa démarche, ses plans d'action et ses résultats.

OUTILS D'ÉVALUATION

Outils pour la prise d'information	Outils de consignation
<input checked="" type="checkbox"/> Grille d'observation <input checked="" type="checkbox"/> Grille d'interprétation	<input checked="" type="checkbox"/> Carnet de l'élève
Types d'évaluation	
<input checked="" type="checkbox"/> Autoévaluation	<input checked="" type="checkbox"/> Enseignante ou enseignant – groupe

Dans les pages suivantes, plusieurs éléments de contenu de formation vous sont proposés. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION – CD 2								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
A. Les éléments techniques de l'action liés aux activités								
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée	x	x	x			x		
Savoir-faire								
A. Les principes de communication								
1. Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité			x	x		x		
B. Les principes de synchronisation								
2. Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires				x	x	x		
G. Les principes d'action lors d'activités de coopération								
1. Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers		x	x			x		
2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de ses coéquipiers					x	x		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 2 et ses composantes

Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action

Établir, collectivement, des règles de fonctionnement efficaces • Mettre en relation les paramètres connus tels le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, le niveau d'habileté motrice, la capacité physique ou le rôle des participants • Considérer des stratégies possibles et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions ou tactiques ainsi que les rôles à jouer



Coopérer à l'évaluation du plan d'action

Juger, avec ses coéquipiers, de l'efficacité de sa stratégie ou encore de celle d'un pair ou d'une autre équipe • Expliquer les causes des réussites et des difficultés • Faire une analyse critique des étapes franchies • Évaluer sa contribution et celle de ses pairs • Évaluer son intérêt, son plaisir, son bien-être et son désir de réinvestir ses apprentissages • Cerner, avec ses coéquipiers, les améliorations souhaitables • Reconnaître, avec ses coéquipiers, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes

Participer à l'exécution du plan d'action

Appliquer les règles du jeu et les règles de sécurité • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction des contraintes et de la stratégie choisie • Appliquer les principes d'équilibration, de coordination, de communication et de synchronisation • Jouer différents rôles avec un ou plusieurs partenaires, ou contre un ou plusieurs opposants • Faire preuve d'esprit sportif

REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (*Programme de formation de l'école québécoise*, p. 490)

- **Objets patrimoniaux**

Le canot comme mode de vie et moyen de transport et d'exploration des Amérindiens et des coureurs des bois

- **Mode de vie**

Mode de vie selon les époques dans notre société

Pratiques récréatives et sportives d'ici et d'ailleurs

RESSOURCES (matériel, technologies de l'information et de la communication, etc.)

- Un canot par équipe
- Une pagaie par élève
- Un plan d'eau calme, accessible et protégé du vent
- Des cordes flottantes, des sifflets, des écopés et des gilets de sauvetage
- Des sacs étanches (ex. : sacs en plastique avec une fermeture à glissière à pression de marque Ziploc) pour protéger les carnets, au besoin
- Des vêtements de rechange (en cas de dessalage)
- Des chaussures d'eau fermées

COMPÉTENCES TRANSVERSALES DÉVELOPPÉES

Au choix de l'enseignante ou de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.

Résoudre des problèmes

Analyser les éléments de la situation

Mettre à l'essai des pistes de solution

Adopter un fonctionnement souple

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

Matériel : tableau, tableau blanc, crayons, craies, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablettes électroniques, etc.

Durée : 30 minutes

Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale et production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales
- Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

DÉFINITION DES TÂCHES

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, elle ou il peut poser une question introductive ou présenter une vidéo informative. À titre d'exemple, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de former des équipes, puis de noter tout ce qu'ils connaissent du canot, que ce soit le matériel nécessaire et les notions techniques ou de sécurité ou son histoire. À la suite de cet exercice, chacune des équipes expose ses réponses et, pour chaque notion véridique nommée qui ne se trouve pas dans la liste des autres équipes, elle marque un point. L'équipe qui compte le plus de points gagne.

Présentation du contexte d'apprentissage

La situation d'apprentissage et d'évaluation a pour objectif le développement de la compétence Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques en ayant recours au canot comme moyen d'action. Au terme de l'activité, l'élève aura développé des savoir-faire et des savoir-être, tels que les principes d'action, de synchronisation et de communication, la pratique sécuritaire et la préparation propre à l'excursion en canot.

Définition des attentes

Les élèves auront à comprendre et à utiliser les termes propres au canot et à appliquer des principes qui leur permettent de coopérer à l'élaboration d'un plan d'action selon les capacités de leurs pairs et les contraintes de l'activité. Ils auront en outre à participer à l'exécution de ce plan en appliquant des principes

d'action, de synchronisation et de communication et en les ajustant au besoin. Enfin, ils auront à prendre part à l'évaluation du plan d'action.

Présentation sommaire des activités

Les élèves auront l'occasion d'expérimenter différentes techniques liées à l'utilisation du canot en eau calme. Leurs apprentissages s'intégreront dans une démarche planifiée qui sera réévaluée au fil des cours. Les élèves acquerront des connaissances sur les principes d'action, de synchronisation, de communication et de pratique sécuritaire en canot. Ils apprendront à utiliser des techniques différentes pour se déplacer dans l'eau avec leur coéquipière ou coéquipier. Au cours des activités, ils développeront leur habileté à synchroniser leurs mouvements et à communiquer avec leur coéquipière ou coéquipier. Ils apprendront à se déplacer à l'aide de techniques adaptées à la situation dans le cadre d'un parcours visant l'utilisation des techniques de base.

Définition des règles de sécurité générales

- Établir un plan de sortie et un plan d'urgence, s'il y a lieu.
- Porter un gilet de sauvetage convenablement ajusté en tout temps (y compris pendant les portages).
- Connaître les cinq objets obligatoires à emporter dans son canot lors de sorties (un gilet de sauvetage homologué pour chaque passager, une corde flottante de 15 mètres, une lampe de poche étanche, une écope et un sifflet).
- Ne jamais entrer dans l'eau avant que l'enseignante ou l'enseignant en ait donné le signal et en sortir seulement à sa demande.
- Connaître les 11 facteurs de risque sur l'eau et les moyens de les écarter (campagne « Sur l'eau, ça va de soi », cavadesoi.ca).
- Porter les vêtements appropriés pour se protéger du vent, du soleil, de l'eau froide, etc.
- Savoir comment signaler le danger (gestes, sons, etc.).
- Mettre de la crème solaire au besoin.
- Porter des chaussures fermées, sur terre comme sur l'eau.
- Soulever l'embarcation en se servant de ses jambes, et non en courbant le dos, et se faire aider pour la transporter.
- Demeurer à portée de vue et de voix de l'enseignante ou de l'enseignant en tout temps.
- Abaisser son centre de gravité pour éviter de chavirer.

Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

Cohérence de la planification

- Élaborer un plan d'action selon les capacités des pairs et les contraintes de l'activité Exécuter son enchaînement en suivant son plan d'action.

Efficacité de l'exécution

- Déterminer les rôles de chacun; appliquer et ajuster les stratégies, les principes d'action, de synchronisation et de communication et ses plans d'action; appliquer les règles de sécurité.

Pertinence du retour réflexif

- Évaluer la démarche, le plan d'action et les résultats.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : par équipe de deux élèves : un canot et son équipement, quelques bouées simples (encourager les élèves à fabriquer les leurs), vêtements de rechange et objets flottants

Durée : 5 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou tâche évaluative ou situation de référence).
- Détermination des problèmes liés à la tâche initiale.
- Présentation des activités d'apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale.
- Présentation des moyens et des outils d'évaluation.
- Présentation d'exemples de productions attendues des élèves.
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d'activités ou d'autres ressources.

DÉFINITION DES TÂCHES

Premier cours : suite du premier temps pédagogique – 75 minutes

Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité
- Trouver son centre de gravité
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en canot

L'enseignante ou l'enseignant revient sur la phase de préparation avant de traiter des notions préalables à la pratique du canot au moyen de différentes activités.

Il est à noter que l'objectif de ce premier cours est d'aborder les techniques de façon sommaire et non de voir en détail chacune d'entre elles. Cela permettra aux élèves d'avoir une meilleure connaissance du canot, un nouvelle activité pour la plupart d'entre eux.

Activité 1 : les bases du canot

1. L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves quelles sont, selon eux, les conditions préalables à la pratique du canot.
2. Jeu : après avoir présenté le nom de chaque partie du canot et de l'aviron, l'enseignante ou l'enseignant explique le jeu de la nomination. Le principe de ce jeu est le suivant : un élève montre du doigt une partie du canot ou de l'aviron et choisit un autre élève, qui doit nommer cette partie. Une fois que ce dernier a donné sa réponse, il choisit à son tour un autre élève, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les élèves soient passés et que toutes les parties du canot ou de l'aviron aient été reconnues.
3. Sur la berge, l'enseignante ou l'enseignant montre comment ajuster le gilet de sauvetage. Ensuite, elle ou il explique de quelle façon il faut tenir l'aviron et comment avironner à deux personnes (synchronisme, communication et rôles). Elle ou il explique la procédure à suivre en cas de dessalage et montre très sommairement aux élèves les quatre coups de base (appel actif, écart actif, propulsion et rétropulsion).
4. L'enseignante ou l'enseignant montre comment transporter à deux le canot par les poignées. Elle ou il explique comment mettre à l'eau le canot et comment l'en sortir. Parallèlement, elle ou il insiste sur l'importance, pour le confort, d'éviter de mettre du sable dans le canot, en mouillant ses semelles juste avant de mettre les pieds dans l'embarcation, et sur le fait qu'il n'est pas grave de mouiller ses chaussures.
5. L'enseignante ou l'enseignant donne comme premier défi aux élèves de se regrouper en radeau (plusieurs canots côte à côte), sans contact et en regardant tous dans la même direction. Cela les amènera à expérimenter différents coups. Pour cet exercice, les élèves doivent pagayer à genoux.
6. L'enseignante ou l'enseignant profite de la position de regroupement en radeau des élèves pour leur montrer les différentes façons de s'asseoir ou de s'agenouiller dans le canot et leurs usages respectifs. Elle ou il rappelle l'importance de conserver le centre de gravité bas (à genoux) et au milieu du canot pour maintenir l'équilibre de l'embarcation lors de manœuvres ou de déplacements sur des plans d'eau moins calmes.
7. L'enseignante ou l'enseignant montre aux élèves comment faire les quatre coups d'aviron fondamentaux (propulsion, rétropulsion, appel actif et écart actif). Les élèves les expérimentent quelques minutes en essayant de créer différentes formes et différents pivots. Ces coups seront utilisés tout au long de la séquence des cours de canot.
8. Au retour sur la berge et après avoir rangé l'équipement de canotage, les élèves répondent aux questions suivantes : a) Comment savoir si un gilet de sauvetage est correctement ajusté? b) Que doit-on considérer au moment de la mise à l'eau et de la sortie de l'eau? c) Quel avantage y a-t-il à garder sa « main mouillée » à proximité du collet de l'aviron? d) Quels sont les cinq objets à emporter obligatoirement dans l'embarcation lors d'une sortie en canot? e) Quels sont les 11 facteurs de risque sur l'eau?

Au terme de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant invite les élèves à se renseigner sur le canot en visionnant des vidéos sur Internet. Ils pourront ainsi découvrir de multiples façons de pratiquer le canotage (en eau calme, en eau vive, « à la perche », rodéo, expédition, canotgraphie, pêche, etc.).

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration statique
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements
- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en canot
- Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers

L'enseignante ou l'enseignant explique en détail la production attendue pour la fin de la situation d'apprentissage et d'évaluation et les critères d'évaluation. Elle ou il fait aussi un retour sur les apprentissages réalisés au dernier cours (avec des exercices, s'il y a lieu), puis guide les élèves à travers un parcours « à la file indienne » (à trois mètres de distance). Les élèves pourront ainsi expérimenter un grand nombre de techniques de base en canotage. Ils rencontreront de nombreuses difficultés (mais connaîtront aussi des succès), qu'ils analyseront lors du bilan dans le cahier de l'élève (L'enseignant peut se servir de la fiche d'autoévaluation diagnostique sur la compétence 2 ou les compétences techniques dans la section annexe). Au cours de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant axe ses interventions sur la résolution de problème.

Activité 2 : que se cache-t-il sous le canot? (tâche initiale à des fins diagnostiques)

- 1) L'enseignante ou l'enseignant demande d'abord aux élèves de revenir sur les vidéos de canotage qu'ils ont vues et d'énumérer les types de pratique du canot qu'ils ont découverts. Elle ou il explique que chacun des types de canotage partage des techniques que tous les canoteurs doivent connaître pour avoir du plaisir dans cette activité.
- 2) L'enseignante ou l'enseignant explique les intentions d'apprentissage de la situation d'apprentissage et d'évaluation (planification, exécution et retour réflexif), la production attendue et les modalités d'évaluation et d'autoévaluation. Elle ou il établit un lien entre la production attendue et le canotage « de style libre » (canotgraphie). Elle ou il aborde brièvement le sujet de l'élégance en canot et explique comment l'atteindre.
- 3) L'enseignante ou l'enseignant explique aux élèves que le but du deuxième cours est de découvrir comment se déplacer de différentes façons en canot. En fonction des difficultés rencontrées, des exercices de perfectionnement seront proposés aux élèves dans les cours suivants.
- 4) L'enseignante ou l'enseignant rappelle les consignes de sécurité et de mise à l'eau. Elle ou il ajoute la notion d'ancrage de la pale dans l'eau (à 45° vers l'extérieur) pour stabiliser l'embarcation.
- 5) L'enseignante ou l'enseignant fait un retour sur les notions du cours précédent, au besoin, et introduit des exercices de stabilité et de changement de place en eau profonde, pour que tous les élèves paient aux deux places dans le canot.
- 6) Pendant le parcours guidé, l'enseignante ou l'enseignant, au moment jugé opportun, demande aux élèves d'effectuer certains déplacements ou certaines manœuvres (voir la liste des manœuvres en annexe) en contexte

réel (ex. : freiner avant un obstacle, virer pour rejoindre la rive ou se déplacer latéralement pour rejoindre le groupe). Tout en veillant à la sécurité des élèves, l'enseignante ou l'enseignant laisse ceux-ci trouver les raisons de leurs succès et de leurs échecs.

- 7) Au retour sur la berge et après avoir rangé l'équipement de canotage, les élèves répondent aux questions suivantes : a) Quelles difficultés avez-vous rencontrées? b) Avez-vous réussi à garder le contrôle de votre embarcation? Si oui, comment avez-vous fait? c) Pourquoi est-il important de communiquer adéquatement dans le canot? d) Comment avez-vous partagé les rôles dans le canot?
- 8) L'enseignante ou l'enseignant présente les critères de la production attendue à la fin de la situation d'apprentissage et d'évaluation (voir le carnet de l'élève).

Au terme de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de remplir la fiche pour le cours suivant (L'enseignant peut se servir de la fiche d'autoévaluation diagnostique sur la compétence 2 ou les compétences techniques dans la section annexe).

Objectifs du cours :

- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices en canot
- Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers
- Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité

L'enseignante ou l'enseignant aborde la question du respect de l'environnement en faisant un survol de l'approche Sans trace. Ensuite, les élèves entreprennent une démarche de développement d'habiletés propres au canotage qui leur permettra d'apprendre à combiner les quatre coups d'aviron fondamentaux pour former de nouveaux coups exigés par certains déplacements.

Activité 3 : éviter les obstacles

- 1) L'enseignante ou l'enseignant rappelle d'abord aux élèves le contenu du cours précédent. Elle ou il demande de partager les difficultés qu'ils connaissent relativement au fait de se déplacer vers un objectif. Les élèves discutent en groupe des raisons qui, selon eux, pourraient empêcher une équipe d'aller où elle veut (ex. : méconnaissance des coups efficaces, mauvaise communication, absence de repère fixe ou mauvaise synchronisation).
- 2) L'enseignante ou l'enseignant aborde la question du respect de l'environnement avec les élèves. Elle ou il leur pose les questions suivantes : connaissez-vous le programme Sans trace? De quelles façons pouvez-vous avoir un impact négatif sur l'environnement ou les autres usagers du plan d'eau? Comment pouvez-vous prévenir ces impacts négatifs? L'enseignante ou l'enseignant examine avec les élèves les différentes façons de respecter les principes Sans trace en milieu aquatique (consulter l'annexe créée à cet effet au besoin).
N. B. – La clé de l'enseignement de ce programme réside dans le confort; il s'agit donc de valoriser les actions éthiques des élèves relativement à l'environnement et aux autres usagers du plan d'eau, tout en conservant un confort relatif. Ainsi, le changement de culture s'opérera progressivement chez les élèves, une action positive à la fois, et à mesure qu'ils repousseront les limites de leur « zone de confort ».
- 3) L'enseignante ou l'enseignant rappelle les consignes de sécurité et de mise à l'eau.
- 4) L'enseignante ou l'enseignant montre les mouvements de propulsion en J et de propulsion circulaire aux élèves en mettant l'accent sur le fait que ces mouvements sont des combinaisons de la propulsion avant et de l'appel ou de l'écart. A) L'élève s'engage dans des exercices qui visent à ce qu'elle ou il se déplace en ligne droite en avançant et en reculant (ex. : prendre un cap et y diriger son canot). L'enseignante ou l'enseignant profite de l'occasion pour expliquer le coup d'arrêt. B) L'élève s'engage dans des exercices qui visent à ce qu'elle ou il fasse des virages (ex. : suivre un parcours en slalom autour de nombreuses bouées placées en file). Il est à noter qu'ici, les virages pratiqués sont simples. La notion d'incidence sera abordée au cinquième cours.
- 5) Au retour sur la berge et après avoir rangé l'équipement de canotage, les élèves répondent aux questions suivantes : a) Quels sont les deux coups à combiner pour effectuer une propulsion en J? Quels sont ceux à combiner pour effectuer une propulsion circulaire? b) Comment le programme Sans trace aide-t-il à la préservation de l'environnement? Comment vous y prendriez-vous pour convaincre un ami d'appliquer ce programme? c) Comment avez-vous partagé les rôles dans le canot pendant la propulsion? d) Comment avez-vous fait pour synchroniser vos mouvements au moment du coup d'arrêt?

Au terme de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de se fixer un objectif relativement à l'application du programme Sans trace. Par ailleurs, elle ou il rappelle aux élèves de penser à apporter des vêtements de rechange pour le cours suivant.

Objectifs du cours :

- Planifier une variété d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité
- Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité
- Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires

L'enseignante ou l'enseignant explique la démarche de développement d'habiletés propres au canotage. Le thème du cours est l'équilibre. L'enseignante ou l'enseignant s'assure que les élèves ont des vêtements de rechange.

Activité 4 : sauras-tu rester au sec?

- 1) L'enseignante ou l'enseignant demande d'abord aux élèves de partager leur objectif relativement au programme Sans trace avec les autres élèves de la classe.
- 2) L'enseignante ou l'enseignant rappelle les consignes de sécurité et de mise à l'eau.
- 3) Les élèves se rassemblent en radeau. L'enseignante ou l'enseignant explique les concepts de gîte, de centre de gravité et d'appui. Elle ou il montre aux élèves ce qu'est l'appui en poussée et les encourage à s'y exercer un peu. Elle ou il invite les élèves à exploiter ce concept aussi souvent que possible pour la suite du cours.

Note : en cas de dessalage, les élèves peuvent en profiter pour répéter les manœuvres d'urgence : donner les signaux et faire les gestes d'urgence, se rassembler en radeau, vider un canot submergé à deux, faire la récupération en T, etc.

- 4) La leçon de salsa – L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de tester la gîte de leur embarcation en se balançant de gauche à droite. Pour ce faire, ils doivent se tenir le dos droit et être en mesure de bouger les hanches. Variantes : pendant « la salsa », l'élève garde un aviron dans l'eau à 45° ou le place à l'horizontale au-dessus de sa tête ou encore le fait tourner (hélicoptère). Elle ou il peut aussi tenter de toucher l'eau avec le platbord et garder cette position quelques secondes, un côté à la fois, avec son aviron dans l'eau, puis sans aviron.
- 5) L'enseignante ou l'enseignant invite les élèves à faire un jeu : face à face dans l'embarcation, les partenaires croisent les bras et font l'exercice La leçon de salsa. Le premier qui décroise les bras pour reprendre son équilibre perd.
- 6) Les élèves se rassemblent en radeau. L'enseignante ou l'enseignant montre la technique du changement de place dans l'embarcation. Trois canots à la fois d'abord, les élèves s'exercent à changer de place dans leur embarcation. Par la suite, ils peuvent le faire librement.

- 7) Au retour sur la berge et après avoir rangé l'équipement de canotage, les élèves répondent aux questions suivantes : a) Quelles sont les étapes d'intervention à appliquer lorsqu'une équipe chavire? b) À quel moment un bateau chavire-t-il? c) Pour quelles raisons devrait-on toujours pagayer à moins de 15 mètres de la rive? (Réponses possibles : potentiellement moins venteux, plus sécuritaire en cas de dessalage ou possibilité d'observer la nature.)

Objectifs du cours :

- Exécuter son enchaînement et valider s'il y a des modifications à apporter (voir fiche en annexe)
- Appliquer les règles de la pratique sécuritaire
- Être capable de juger de ses choix et de la qualité de son exécution
- Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires
- Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de ses coéquipiers

L'enseignante ou l'enseignant explique le rôle de la pagayeuse ou du pagayer avant. Celle-ci ou celui-ci constatera le contrôle considérable qu'elle ou il peut parfois avoir sur la direction du canot. Ce cours aborde en outre la notion d'incidence. Il comprend l'apprentissage des manœuvres du cercle et du déplacement latéral. Tout au long du cours, l'enseignante ou l'enseignant met l'accent sur l'élégance dont les élèves doivent faire preuve lorsqu'ils sont en canot.

Activité 5 : c'est la tête qui mène!

- 1) L'enseignante ou l'enseignant rappelle les apprentissages du cours précédent avant d'aborder la notion d'élégance en canot. Elle ou il demande aux élèves ce qui fait, selon eux, qu'une personne est agréable à observer lorsqu'elle fait du canot (ex. : elle ne fait pas de gestes brusques, ses gestes sont synchronisés, elle ne fait pas de clapotis, elle prend une belle posture et exécute des figures complexes) et établit un parallèle avec la production attendue.
- 2) L'enseignante ou l'enseignant rappelle les consignes de sécurité et de mise à l'eau.
- 3) Les élèves se rassemblent en radeau. L'enseignante ou l'enseignant explique et montre les manœuvres des trois ateliers ci-dessous, puis sépare le groupe en trois pour laisser les élèves s'exercer.

Atelier 1 (*L'incidence*) : L'enseignante ou l'enseignant lance des objets flottants dans l'eau et, à son signal, les élèves doivent les récupérer aussi rapidement que possible en contrôlant la direction de leur embarcation uniquement au moyen de l'incidence. Ainsi, au lieu de pagayer, la pagayeuse ou le pagayer avant tient son aviron dans l'eau pour diriger l'embarcation avec l'effet d'incidence, tandis que la pagayeuse ou le pagayer arrière propulse le canot. Les élèves changent de position au cours de l'atelier. L'enseignante ou l'enseignant demande aux pagayers avant d'expérimenter différents endroits où planter leur aviron (ex. : proche, loin ou à angle) et de noter les différences.

Atelier 2 (*Le cercle*) : L'enseignante ou l'enseignant installe quelques stations de deux bouées à trois longueurs de canot les unes des autres, puis invite les élèves à s'exercer à faire des figures en huit autour d'elles. Elle ou il insiste sur le fait que les huit sont formés de deux cercles parfaits qui se rejoignent à l'un de leurs points.

Atelier 3 (*Le déplacement latéral*) : L'enseignante ou l'enseignant installe quelques stations de deux bouées à deux longueurs de canot les unes des autres, puis invite les élèves à s'exercer à faire des déplacements latéraux entre celles-ci. Elle ou il insiste sur le fait qu'il est important que leurs mouvements soient synchronisés et qu'ils

maintiennent le canot perpendiculaire à la ligne imaginaire entre les deux bouées. Les élèves changent de position à la mi-parcours, en se déplaçant dans la même direction.

- 4) L'enseignante ou l'enseignant explique et montre aux élèves comment faire un virage. Au cours de cet exercice, elle ou il précise l'angle du virage et détermine l'espace à l'intérieur duquel il doit être effectué par les élèves.
- 5) Au retour sur la berge et après avoir rangé l'équipement de canotage, les élèves répondent aux questions suivantes : a) Quelles sont les caractéristiques de l'élégance en canot? b) Pourquoi l'incidence est-elle parfois utile? c) En quoi faire un cercle est-il difficile?

Au terme de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant rappelle aux élèves qu'ils auront à créer un parcours au cours suivant. Elle ou il leur remet la fiche Plan de préparation du parcours, qu'ils devront remplir en équipe à la maison.

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D’INTÉGRATION

Matériel : par équipe de deux élèves : un canot et son équipement, quelques bouées simples (encourager les élèves à fabriquer les leurs), vêtements de rechange et objets flottants

Durée : 2 périodes de 75 minutes (cours 6 et 7)

Éléments de la phase d’intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d’évaluation.
- Expliquer comment sera évaluée ou évalué l’élève pour chacun des critères d’évaluation.
- Décrire le déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation.
- Annexer les outils d’évaluation (grille du ministère de l’Éducation, de l’Enseignement supérieur et de la Recherche, fiche d’autoévaluation, etc.).

DÉFINITION DES TÂCHES

Sixième cours : 1 période de 75 minutes

Retour sur les cours précédents

Avez-vous intégré des mouvements de niveaux de difficulté différents dans votre plan de travail?

Explication des éléments observables

Les éléments observables sont indiqués dans la grille d’évaluation de l’enseignant

Les éléments observables sont expliqués dans la grille d’interprétation.

L’évaluation se fait au niveau de la compétence «Interagir dans différents contextes de pratique d’activité physique»

Évaluation de la compétence «Interagir...»

Pour la **cohérence de la planification**, l’élève est évalué en fonction de sa collaboration à l’élaboration d’un parcours en canot. Il discute avec son partenaire en émettant des idées et écoutant celles de l’autre. Il participe au consensus sur le choix des actions.

Pour l’**efficacité de l’exécution**, l’élève est évalué sur l’exécution confiante de son parcours en respectant son rôle. Il exécute des actions motrices adaptées à la situation. Il applique les principes d’action lors d’activités de coopération. Il fait preuve d’esprit sportif en établissant des règles de coopération, en respectant son rôle et en gérant les conflits de façon autonome et pacifique. Finalement, il manifeste un comportement éthique et sécuritaire.

Pour la **pertinence du retour réflexif**, l’élève est évalué sur sa critique de sa démarche et de son efficacité motrice en fonction des résultats obtenus, tout en dégagant des pistes d’amélioration. Il doit compléter sa

fiche Autoévaluation finale. Des questions permettront à l'enseignant de déterminer si l'élève évalue bien sa démarche et ses résultats et s'il constate les apprentissages réalisés.

Attentes (ce que l'élève doit faire pour obtenir la note B ou de 80%)

Pour obtenir la note B ou 80%, l'élève réussit (OK) chaque élément observable.

- Il participe à l'élaboration d'un plan d'action en émettant des idées, en écoutant celles des autres et en participant au consensus sur le choix des actions.
- Il exécute avec succès le parcours sélectionné tout en respectant son rôle.
- Il exécute les actions appropriées à la situation.
- Il applique les principes d'action motrice lors d'activités de coopération.
- Il fait preuve d'esprit sportif en établissant des règles de coopération, en jouant son rôle et en gérant ses conflits de façon autonome et pacifique.
- Il respecte les règles d'éthique et de sécurité.
- Il évalue sa démarche et ses résultats et dégage des pistes d'amélioration et les apprentissages réalisés.

Il surpasse les attentes lorsqu'il obtient au moins quatre «+» dans ces éléments observables, dont au moins trois dans l'efficacité de l'exécution.

Déroulement de l'évaluation

L'évaluation de la participation à la planification se fait à l'aide de la Grille d'évaluation et de la Grille d'interprétation, alors que les élèves élaborent et pratiquent leur parcours. Il s'agit à ce moment de vérifier l'implication de l'élève à l'élaboration du plan d'action (parcours) en l'observant, mais également en consultant le carnet de l'élève.

L'évaluation de l'efficacité de l'exécution se fait par l'enseignant à l'aide de la Grille d'évaluation et de la Grille d'interprétation pendant la prestation du cours 8 par chacune des équipes.

L'évaluation de la pertinence du retour réflexif se fait suite en fonction des bilans du carnet de l'élève. L'enseignant utilise sa Grille d'évaluation pour consigner si l'élève a été en mesure de dégager des pistes d'amélioration et les apprentissages réalisés en fonction de sa démarche et de ses résultats.

ANNEXES – Grilles d'évaluation, Approche Sans trace et contenus canot.

Compétence : *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*

1^e cycle du secondaire

Année :

Groupe :

Légende : + : Au-delà des attentes Ok : Réussi - : Plus ou moins réussi X : Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué NOMS DES ÉLÈVES	Résultat	Grille d'évaluation de l'enseignant - Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages									
						Maîtrise des connaissances					
		Cohérence de la planification		Efficacité de l'exécution				Pertinence du retour réflexif			
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.									
		Participe à l'élaboration d'un plan d'action: écoute, donne des idées, s'entend avec ses coéquipiers	Participe à l'exécution du plan d'action en respectant son rôle	Exécute les actions appropriées à la situation	Applique les principes d'action lors d'activités de coopération	Esprit sportif : Établir des règles de coopération, respecter le rôle et gérer des conflits de façon autonome et pacifique	Manifeste un comportement éthique et sécuritaire.	Suggère des pistes d'améliorations pertinentes	Dégage les apprentissages réalisés.		
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											

OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE

Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

<i>Critères d'évaluation</i>	Éléments observables	RÉUSSI (OK)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (-)	NON RÉUSSI (X)
Cohérence de la planification	Participe à l'élaboration d'un plan d'action: écoute, donne des idées, s'entend avec ses coéquipiers	Utilise les diverses ressources appropriées. Il discute avec ses partenaires, émet des idées et écoute celles des autres. Planifie le plan du parcours avec ses partenaires en tenant compte de leurs forces et difficultés et des contraintes de l'activité.	Utilise peu les ressources appropriées. Il discute peu avec ses partenaires, émet peu d'idées et écoute peu celles des autres. Planifie difficilement le parcours avec ses partenaires en tenant compte de leurs forces et difficultés et des contraintes de l'activité.	N'utilise aucune ressource. Ne discute pas avec ses partenaires. N'applique aucune procédure dans la planification du parcours.
Efficacité de l'exécution	Participe à l'exécution du plan d'action en respectant son rôle	Exécute adéquatement les actions planifiées et respecte toujours le rôle qu'il doit jouer.	Exécute les actions planifiées avec difficultés et respecte souvent le rôle qu'il doit jouer.	N'exécute pas les stratégies planifiées.
	Exécute les actions appropriées à la situation	Ajuste ses actions motrices en fonction de l'activité et applique les ajustements nécessaires pendant celle-ci	Ajuste à l'occasion ses actions motrices en fonction de l'activité et applique quelques ajustements nécessaires pendant celle-ci.	Ne fait aucun ajustement.
	Applique les principes d'action lors d'activités de coopération	Ajuste ses actions à celles de son partenaire la majorité du temps	Ajuste ses actions à celles de son partenaire la moitié du temps	N'ajuste ses actions à celles de son partenaire que peu ou pas.
	Esprit sportif : Établir des règles de coopération, respecter le rôle et gérer des conflits de façon autonome et pacifique	Applique bien les trois aspects ci-contre	Applique bien un ou deux des aspects ci-contre	N'applique bien aucun des aspects ci-contre
	Manifeste un comportement éthique et sécuritaire.	Adopte tous les comportements éthiques et sécuritaires précisés par l'enseignant.	Adopte quelques-uns des comportements éthiques et sécuritaires précisés par l'enseignant.	Démontre un manque flagrant d'éthique et/ou de prudence
Pertinence du retour réflexif	Suggère des pistes d'améliorations pertinentes	Cible trois améliorations pertinentes	Cible une ou deux améliorations pertinentes	Ne cible aucune amélioration pertinente
	Dégage les apprentissages réalisés.	Relève la majorité des apprentissages réalisés.	Relève quelques apprentissages réalisés.	Ne relève aucun apprentissage réalisé ou en relève peu.

ANNEXE SANS TRACE

PROGRAMME SANS TRACE POUR CETTE SAÉ

Note importante : L'application du programme Sans trace implique souvent un changement de culture. Or, ce n'est pas en laissant sous-entendre tout à coup à un adolescent que tout ce qu'il a vu ses proches faire depuis sa tendre enfance est «contraire à l'éthique» que nous nous attirerons sa sympathie. Ainsi, l'approche à préconiser face au programme en est une progressive et fondée sur la motivation intrinsèque que l'élève développera au fur et à mesure qu'il se sentira valorisé par les actions positives qu'il posera, aussi minimes soient-elles au départ. En tout temps, l'élève doit comprendre qu'il est possible d'avoir un impact minimal sans pour autant y sacrifier notre confort ou notre plaisir. -G.D'Amours, Moniteur Sans trace

Quelques bonnes idées en vrac :

Préparez-vous et prévoyez

- Connaissions les règles en vigueur afin de les respecter.
- Ayons un plan de sortie et un plan d'urgence.

Utilisez les surfaces durables

- Concentrons nos arrêts hors de l'eau sur les sites désignés et des surfaces durables (Ex. : plage sablonneuse) et sous la limite de crue des eaux si possible.
- Trouvons les bons sites. Nul besoin d'altérer l'environnement pour les fabriquer.

Gérez adéquatement les déchets

- Prévoyons un système de gestion des déchets (réduisons la quantité de déchets apportés au départ. Rapportons les déchets dans un contenant individuel prévu à cet effet.).
- Lorsqu'un site prescrit n'est pas disponible, soulageons nos besoins à 70 mètres de tout cours d'eau ou sentier (en utilisant la technique du trou sanitaire pour les plus gros besoins).

Laissez intact ce que vous trouvez

- Utilisons nos appareils photographiques plutôt que de prélever quoi que ce soit (fleurs, nids, artefacts, etc.).

Minimisez l'impact des feux

- Si la construction d'un feu est nécessaire, le faire petit et aussi près de l'eau que possible, sur une surface inorganique (idéalement sur le sable), afin que la montée des eaux (crue, marée, etc.) en efface la trace. Noyer abondamment le site de feu, puis se mettre les doigts dans les cendres à la fin, pour s'assurer qu'elles ne sont plus chaudes avant de les disperser.

Respectez la vie sauvage

- Sensibilisons nos élèves au respect de la vie sauvage, des aires de reproduction, de nidification et d'alimentation en donnant de l'information sur l'écosystème où nous nous trouvons. Traitons de l'importance des milieux humides, de leur flore et de leur faune.

Respectez les autres usagers

- Sensibilisons nos élèves à respecter le matériel, qui sera inévitablement réutilisé par d'autres plus tard.
- Sensibilisons nos élèves aux bruits qu'ils émettent et à leur grande portée, particulièrement sur un grand plan d'eau comme un lac et qui peuvent déranger les riverains.

ANNEXE CANOT

NOTIONS, COUPS ET MANŒUVRES DE CANOTAGE POUR CETTE SAÉ

Pendant les cours :

Quoique chaque notion ou manœuvre puisse être abordée ou revue à chacune des périodes, l'enseignant tentera d'aborder pour la première fois chacune de ces options dans cet ordre.

Cours 1

- Ajuster un VFI
- Tenir la pagaie
- Positions dans le canot
- Transport à deux du canot par les poignées
- Mise à l'eau (et sortie)
- Former un radeau
- 4 coups de base : Appel, Écart, Propulsion, Rétropulsion
- Pivot

Cours 2

- Stabiliser son embarcation en immergeant la pale à 45°
- Changer de place en eau profonde

Cours 3

- Propulsion circulaire
- Coup en J
- Coup d'arrêt
- Virages « simples »
- Déplacement en ligne droite en marche avant
- Déplacement en marche arrière)

Cours 4

- Équilibre (gîte, centre de gravité. etc.)
- Appui en poussée
- Vider un canot submergé à deux
- Récupération en T

Cours 5

- Cercle (déterminer les critères : angle, espace)
- Déplacement latéral (déterminer les critères)
- Incidence
- Virage «avec incidence» (déterminer les critères : angle, espace)

Manœuvres à inclure dans le parcours final

Transport à deux du canot, mise à l'eau (et sortie), Marche avant en ligne droite et marche arrière, freinage, pivot, déplacement latéral, virage, cercle, récupération en T, changer de place dans le canot.

De plus, l'élève doit sélectionner au moins deux manœuvres complémentaires sujettes à agrémenter sa présentation.

Annexe : Autoévaluation diagnostique sur ma compétence à interagir (Cours #2)

Autoévaluation en lien aux attentes

1 = Jamais 2 = J'ai des difficultés 3 : La plupart du temps 4= C'est une force	MOI	PROF
A) Je respecte les personnes, le matériel et l'environnement		
B) Je m'implique au maximum dans les tous les rôles que j'ai à jouer		
C) J'utilise tous les moyens pour m'améliorer et persévérer		
D) Je demeure vigilant dans la gestion de la sécurité		
E) Je m'organise rapidement et sans délai (routines d'organisation)		
F) Je suis persévérant au bon moment		

Autoévaluation en lien aux critères observables

1 = Jamais 2 = J'ai des difficultés 3 : La plupart du temps 4= C'est une force	MOI	PROF
A) J'écoute, je donne mes idées et je m'entends avec mes coéquipiers		
B) Je prends toute la part qui me revient dans l'élaboration du parcours		
C) J'exécute avec succès mon parcours en jouant mon rôle		
D) J'applique efficacement les principes d'action en coopération		
E) J'exécute avec succès les actions appropriées à la situation		
F) J'incarne l'esprit sportif (Coopère et joue ton rôle pacifiquement)		
G) Je respecte les règles d'éthique et de sécurité		
H) Je suis capable d'évaluer ma démarche et mes résultats		
I) Je propose des pistes d'amélioration		
J) Je sais ce que j'ai appris pendant le projet		

Autoévaluation en lien avec la production attendue

1 = Faible 2 = Plutôt faible 3 : Plutôt bien 4= Très bien	MOI	PROF
A) Évalue l' <i>originalité</i> de ta prestation		
B) Évalue la <i>précision technique et l'élégance</i> de tes gestes		
C) Évalue le <i>synchronisme</i> que tu as démontré avec ton partenaire		

Annexe : Autoévaluation diagnostique technique (Cours #2)

Suite au parcours guidé par ton enseignant aujourd'hui, évalue tes résultats.

<i>1 = Très difficile; 2 = Plutôt difficile; 3 = Plutôt facile; 4 = Très facile</i>	Appréciation
a) Transporter le canot à deux sécuritairement	
b) Mettre adéquatement le canot à l'eau	
c) Me déplacer en ligne droite en marche avant	
d) Me déplacer en marche arrière, idéalement en ligne droite!	
e) Pagayer en même temps que mon partenaire	
f) Changer de direction	
g) Rejoindre le radeau sans contact avec d'autres canots	
h) Garder mon équilibre	
i) Freiner pour éviter un obstacle	
j) Suivre les règles de sécurité	
k) Rester confortable (soleil, pluie, vent, etc.)	
l) J'ai communiqué avec mon partenaire	

Encerle les problèmes que tu as rencontrés aujourd'hui :

J'ai peur de chavirer! / J'ai du mal à embarquer! / J'ai du mal à débarquer!

J'ai du mal à communiquer avec mon partenaire / Je ne sais pas quoi faire pour aller où je veux

Je me cogne les doigts sur le bord du canot / J'ai eu moins de temps de pratique que les autres

Résume ici ce qu'il te reste à acquérir avant la production attendue:

Annexe - Fiche de préparation du parcours

Inscris dans le tableau ci-dessous tes manœuvres dans l'ordre où elles apparaîtront lors de ta prestation. Au minimum, tu dois inclure les manœuvres suivantes : Déplacement latéral, Cercle, Virage, Marche avant en ligne droite et en marche arrière, Freinage, Pivot. Tu dois aussi, au minimum, inclure deux autres manœuvres de ton choix (originalité!).

Nom des membres de l'équipe :

Nom de l'équipe :

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Transport à deux	→	Mise à l'eau
→		→
	→	
→		→
	→	
→	Changement de place	→
	→	
→		→
	→	
→		→
Récupération en T	→	Sortie de l'eau

Comment rendre ta prestation originale et élégante?

Annexe -Liste de vérification - production attendue

N.B. : Pour obtenir le statut «Satisfaisant», tu dois pouvoir répondre «Oui» à toutes ces questions.

Manœuvres	Exemple	Dis si votre parcours répond à ce critère
Le parcours commence par le transport du canot à deux puis la mise à l'eau	Oui	
Exactement au milieu du parcours, les partenaires changent de place	Non	
Le parcours contient toutes les manœuvres obligatoires¹	Oui	
Le parcours contient des manœuvres complémentaires	Oui	
Toutes les consignes de sécurités sont respectées	Oui	
Les personnes, le matériel, l'environnement sont respectées	Non	
Tous les équipiers jouent un rôle dans la création du plan	Oui	
STATUT →	Incomplet	

¹ Manœuvres obligatoires: Déplacement latéral, Cercle, Virage, Marche avant en ligne droite et marche arrière, Freinage, Pivot, Récupération en T