

FICHE D'observation de la démonstration Sprint				
Lieu de pratique : plan d'eau calme (classe I). Vent maximum 20 km.h				
Thème	Objectifs Compétence à évaluer	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5
Habilités techniques	Coordination motrice	<p>La pale n'est pas utilisée comme un point fixe dans l'eau</p> <p>Mouvements des membres inférieurs non cohérents avec le rythme du pagayage</p> <p>Mouvements d'inclinaisons latérales du tronc pendant les cycles de pagayage</p> <p>Mouvements de flexions du tronc inutiles pour la propulsion</p>	<p>La pale est un point fixe dans l'eau</p> <p>Utilisation des membres inférieurs limitée</p> <p>Les épaules montent au dégage</p> <p>L'accélération du mouvement quand la pale est en appui est imperceptible (pas de « tempo »)</p>	<p>Le mouvement des jambes est synchronisé avec le rythme du pagayage</p> <p>Kayak : le bateau gîte du côté du dégage</p> <p>Canoë : la hanche et le bassin sont gainés, et reviennent vers l'avant à la fin de la phase d'appui</p> <p>Les épaules sont basses et la tête bien placée</p> <p>Le mouvement est accéléré quand la pale est en appui dans l'eau (« tempo »)</p>
	Pagayer en verticalisant la pagaie	<p>La main supérieure est mal placée à l'attaque et durant la phase d'appui</p> <p>La pale n'est pas totalement immergée durant la phase d'appui</p>	<p>La main supérieure n'est pas toujours bien placée : problème de placement soit à l'attaque, soit au dégage, soit mauvaise trajectoire de main supérieure durant la propulsion</p>	<p>La main supérieure est bien placée pour verticaliser la pagaie tout au long de la phase d'appui</p>
	Maintenir la direction	<p>Réalise des appuis en rétropopulsion pour diriger le bateau et le maintenir dans l'axe de la course</p>	<p>Réalise des appuis peu propulsifs servant à remettre le bateau dans l'axe de la course</p> <p>En canoë : Utilise les cols de cygne pour diriger le bateau</p>	<p>Le bateau est toujours maintenu dans l'axe de la course. La propulsion est optimisée sur chaque impulsion. (Adapter l'évaluation des canoës si vent latéral).</p>
	Maintenir son équilibre dans un bateau de CEL	<p>Plusieurs pertes d'équilibre durant l'épreuve</p>	<p>Maintien son équilibre tout au long de l'épreuve</p>	<p>Engage le poids du corps sur la pagaie pour maximiser l'appui et la transmission des forces au bateau</p>
Habilités tactiques et stratégiques	Prendre un départ	<p>Des difficultés pour s'aligner et maintenir la position d'attente</p> <p>Temps de réaction long</p>	<p>S'aligne correctement (entrer dans les sabots, maintenir son bateau dans l'axe, maintenir l'équilibre en position d'attente)</p>	<p>Bon temps de réaction</p> <p>La pagaie est utilisée comme un point fixe dès les premières impulsions</p>
	Gestion de l'effort dans les différentes phases de l'épreuve (1.Départ / 2.Montée sur le pic de vitesse / 3.Optimisation de l'allure)	<p>N'exprime pas le maximum de ses capacités physiques</p>	<p>La montée en cadence est bien réalisée</p>	<p>Le rythme adopté est cohérent avec la distance de course et les capacités physique</p>

FICHE D'observation de la démonstration Slalom

Lieu de pratique : Rivière classe 3

Thème	Objectifs	Note entre : 0-1	Note entre : 2-3	Note entre : 4-5
<i>Capacité Sécurité</i>				
Habilités techniques	Maintenir son équilibre, conduire son embarcation sur un tracé.	Réalise le parcours difficilement et avec des dérapages importants dans les diverses rotations ou trajectoires ce qui entraîne une navigation saccadée. L'enchaînement d'appuis intérieur/extérieur dans les grandes trajectoires en rotation n'est pas maîtrisé pour contenir les dérapages. Les déclenchements de rotation se font prioritairement par des "circulaires" sur l'arrière. Pas de maîtrise de l'ancrage (rotation sur pointe arrière)	Réalise le parcours avec des dérapages dans les trajectoires à rotation importante (type stop) ce qui entraîne certaines saccades. Bon contrôle des trajectoires avec la combinaison d'appuis intérieur et extérieur, mais parfois les appuis extérieurs sont trop appuyés ce qui entraîne du dérapage. Navigation un peu trop souvent sur la pointe arrière dans les rotations avec des "circulaires" sur l'arrière.	L'équilibre global permet une utilisation optimale des pressions de la coque du bateau pour accélérer celui-ci. L'équilibre est principalement assuré par les jambes. Équilibre des trajectoires en maîtrisant les dérapages grâce à l'efficacité gestuelle intérieur/extérieur et un bateau le plus souvent à plat. L'ancrage est maîtrisé afin d'emmagasiner de l'énergie par la pointe arrière pour ensuite l'utiliser pour réaccélérer.
	Efficacité/ dissociation/ coordination motrice	Les gestuelles de pagaies utilisées sont basiques et réalisées avec une certaine "rigidité" de tout le corps. Peut être amené à "subir" les coups de pagaies	Capacité à créer de l'avancement sur chaque coup de pagaie Capacité à jouer avec le buste pour plus d'efficacité : assiette - gîte	Efficacité gestuelle sur chaque coup de pagaie, simple ou complexe, en mettant en jeu le gainage abdominal qui assure la liaison jambes/buste, la fluidité, la continuité, les changements de rythme. Capacité à anticiper les trajectoires avec l'orientation du buste.
	Naviguer en canoë et en kayak sur un parcours de slalom en classe III.	À fait le parcours dans une seule embarcation	Réalise le parcours dans les deux embarcations avec une nette différence entre le canoë et le Kayak en termes de niveau (faible)	Réalise le parcours dans les deux embarcations avec un niveau de navigation bon dans les deux embarcations.
	Tenue du bateau	Tenue de bateau correct en classe 2. La tenue est plus aléatoire quand la vitesse de l'eau accélère et/ou que les figures s'enchaînent dans un espace restreint.	La tenue du bateau est bonne sur les mouvements d'eau lisse et les vagues ainsi que dans les figures enchaînées. Le bateau n'est pas tenu dans les rouleaux : gîte avale importante et pagaie à l'oblique	Bonne tenue et bon contrôle des dérapages dans la classe 3 et dans un parcours de slalom exigeant pour la catégorie d'âge concernée. Bonne tenue du bateau dans les rouleaux : équilibre par les jambes et capacité à faire avancer le bateau par des appuis avals voire amont.
	Maîtriser les figures basiques de la discipline slalom (reprise, bac, stop, inversion ...).	Réalise le parcours dans son ensemble avec des arrêts et des techniques de pagaies simples (tractions, appel, circulaire) et des choix techniques simples également. Peu d'anticipation dans les enchaînements ce qui crée du dérapage	Réalise le parcours dans son ensemble avec fluidité sur des techniques de pagaie simples mais en continuité. Globalement en anticipation avec quelques retards malgré tout.	Réalise le parcours avec de la vitesse, de la continuité et des techniques de pagaies variées et complexes en fonction des figures. Capacité à choisir la technique de passage de porte la plus appropriée. Grande variété de maîtrise. Navigation en anticipation de haut en bas.
	Esquimautage	Pas d'esquimautage tour complet	Esquimautage en une fois	Esquimautage rapide et stratégique (regard, appui suivant)
Habilités Stratégique	En classe 3, repérer les mouvements d'eau, la trajectoire à adopter. Anticiper le dérapage et guider le kayak sur des trajectoires préétablies.	Navigation porte à porte, difficulté à maîtriser l'ensemble des paramètres du parcours : portes, mouvements d'eau, reliefs, obstacles...	Réalise le parcours avec des choix parfois trop simples mais efficaces. Ou alors fait des choix trop complexes sans maîtrise technique.	Capacité à faire des choix gagnants et les réussir.
Habilités mentales	Réussir à s'engager sur un parcours avec détermination en fonction de ses capacités.	Engagement et détermination faibles. Esquive les passages dans les rouleaux, trop forte émotion.	Engagement correcte mais sujet aux émotions dans les rouleaux : refus, pagaie oblique...etc. Détermination intéressante.	Engagement et détermination à la hauteur des capacités techniques. Gestion des émotions dues à l'évènement et à l'eau vive optimale.
	Imagerie/ focalisation de l'attention	A du mal à retenir le parcours	Retiens le parcours	Retiens le parcours vite et de manière fiable
Habilités physiques	Gestion de l'effort	Mauvaise gestion de l'effort	Garde des ressources pour le bas de la manche	Gestion optimale des temps forts