

# Planification section sport CANOË KAYAK Vivonne 2014-2015

Thèmes	Cycle 1		Cycle 2		Cycle 3		Cycle 4		Cycle 5	
	« les bases de la saison sportive »		« Les figures de bases en Canoë Kayak »		« Développer les qualités aérobies et physiques »		Perfectionnement « eau vive »		« Concrétisation des acquis »	
	17 séances (12 collège / 5 Club)		21 séances (14 collège / 7 Club)		21 séances (14 collège / 7 Club)		21 séances (14 collège / 7 Club)		21 séances (14 collège / 7 clubs)	
Objectifs sportifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'organisation de la section sport et le fonctionnement du club</li> <li>- la planification de la saison sportive</li> <li>- La SECURITE en canoë kayak</li> <li>- perfectionnement des différents déplacements (avant, arrière, latéral, blocage CK) + coordination et équilibre avec ballon</li> <li>- Gestuelle et posture en course en ligne</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CK de slalom</b> =&gt; perfectionnement des figures de base en CK de slalom =&gt; les gammes techniques en CK slalom</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>PPG (Préparation physique Générale)</b> =&gt; développer les qualités aérobies =&gt; développer les qualités de coordination</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aisance en eau vive</li> <li>- Les différents déplacements en Eau Vive (stop, reprise, bac...</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestuelle et posture en CK directeur =&gt; transmission =&gt; qualité des appuis</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CK de descente :</b> =&gt; équilibre, propulsion et direction en kayak et canoë =&gt; notion de trajectoire Travail de vitesse et sur vitesse</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Environnement</b> =&gt; connaître la faune, la flore et le milieu de son site de pratique</li> <li>- <b>Sécurité :</b> =&gt; l'esquimautage</li> <li>Développer le goût de l'effort</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à définir 1 projet de navigation</li> <li>- Préparation au schéma de compétition UNSS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- systématiser les figures de base en slalom</li> <li>- kayak polo : coordination / équilibre / ...</li> <li>- Développer le goût de l'effort</li> </ul>	
Objectifs scolaires	1er TRIM.		1er TRIM. / 2ème TRIM		2ème TRIM.		3ème TRIM.		3ème TRIM.	
	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
	S37 S38 S39 S40 S41 S42		S45 S46 S47 S48 S49 S50 S51		S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8		S11 S12 S13 S14 S15 S16		S19 S20 S21 S22 S23 S24 S25 S26	

