

TE MANA O TE HORUE

Projet activités de glisse utilisant l'énergie de la vague

Surf / Bodysurf / Bodyboard

Pour les néophytes, la mer, ses vagues, ses courants peuvent représenter des dangers très spécifiques. La pratique d'activités sportives permet de mieux appréhender toutes les particularités de ce milieu. Elle développe les capacités d'autonomie dans un environnement particulièrement mouvant et incertain. Elle favorise ainsi au final, la sécurité de chacun.

Classe de surf du 29 /11 au 2 / 12/21

(Une semaine / jours)

Responsable : RICHMOND Jimmy

Effectifs : 23

Test d'aisance aquatique réalisé l'année dernière en classe VA'A et VOILE

Lieu : Plage de Ahonu (ou de la pointe Vénus)

Te MURIAVAI

'O vau te muriāvai E te pape ē, tei hea tō 'oe puna Tei uta, tei roto i te uru māpē Ta'uma mai i ni'a i tō'u tua E haere tāua i tai Nā te mahana e fa'aho'i ia 'oe E rere 'oe nā roto i te ata, ē, uta roa. I reira 'oe e 'ōu'a atu ai i roto i te uru māpē Ha'amana'o mai ra ia'u te muriāvai, tō 'oe hoa

Turo a Raapoto

LES ACTIVITES DE GLISSE

Définition

Les activités de glisse utilisant l'énergie de la vague constituent un support qui se situe dans la compétence 2 des programmes d'EPS : « adapter ses déplacements à différents types d'environnements, dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause d'équilibre, dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés ».

Ce sont avant tout des activités :

- Adaptatives visant à utiliser l'énergie de la vague avec ou sans engin
- De confrontation et coopération avec l'océan, ses vagues, ses courants

Enfin ces activités de glisse facilitent et renforcent le transfert de compétences liées à l'aisance et l'autonomie individuelle dans l'eau, favorisant l'intégrité physique des pratiquants.

Aspects et problèmes fondamentaux

Les activités de glisse utilisant l'énergie de la vague permettent de :

- ❖ Se confronter à des pratiques sociales et culturelles aquatiques sans engin (Bodysurf) ou avec engin (Surf, Bodyboard ou boogie)
- ❖ S'équilibrer et jouer avec les déséquilibres pour optimiser les situations de glisse en équilibre
- ❖ Utiliser au mieux l'énergie de la vague
- ❖ Percevoir avec réalisme sa relation avec l'océan : autonomie du pratiquant qui connaît ses limites et analyse le milieu pour rester en sécurité
- ❖ Accepter d'être vu et éventuellement jugé (pratique plus compétitive)

Champs d'apprentissage et enjeux éducatifs

Champs 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Domaine du socle : « Des langages pour penser et communiquer »

CG1: « *Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps* »

- Au niveau moteur et informationnel : mobilisation des capacités de prise d'informations visuelles, de réponses motrices (flexion/allègement, rotation...) et actions correctives permanentes (équilibration, placement sur la planche...).
- Au niveau énergétique : développement de toutes les filières énergétiques lors de l'alternance des phases de rame (pour passer la barre ou prendre la vague) et des efforts intenses lors des phases de surf.
-

Domaine du socle : « Les méthodes et outils pour apprendre »

CG2: « *S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre* »

Développement des activités d'observation (lecture du milieu) et d'analyse:

- observation in situ (repérer le lieu idéal du take off, distance par rapport à la plage à respecter, par rapport aux autres...)
- observation avec fiches = apprendre à lire les caractéristiques du spot, les éléments techniques et/ou des indicateurs d'efficacité présents ou absents sur les vagues des autres élèves...
- observation vidéo pour faire le lien entre feedbacks réels et les ressentis. Utilisation des élèves dispensés.

A coté de ces aides à l'apprentissage, on peut intégrer au sol des éléments plus classiques comme les répétitions techniques pour espérer une mémorisation des apprentissages (travail du take off, ...).

Domaine du socle : « Les représentations du monde et l'activité humaine »

CG5: « *S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain* »

Initiation à ce que l'on peut appeler la « culture surf » notamment ici avec les événements sportifs locaux et internationaux (Epreuve WCT et JO 2024 à Teahupoo, Papara Pro, Taapuna Master) etc... Développer des valeurs multiculturelles d'ouverture et de curiosité.

Ici en Polynésie, le surf constitue un élément de culture local très fort. Tout comme le Va 'a, il représente une activité omniprésente. De ce fait le surf constitue un élément fort et essentiel de l'appréhension du milieu marin et plus largement de sa préservation.

Lien – Stage surf de 2021 1^{er} et 2^{sd} degré

<https://padlet.com/geraudgauthier74/6zrkkiwkv65fhbb>

Organisation matérielle

❖ **Equipement pour la classe mis à disposition par la structure d'accueil :**

- Planches Surf et/ou Bodyboard
- Lycras de couleurs
- Eau
- Chapiteau
- vestiaires et sanitaires équipés et propres
- moyens d'intervention et de secours adaptés

❖ **Conditions météorologiques et océanographiques**

Ces conditions devront être adaptées au niveau de pratique des élèves : choix d'un plateau sur lequel les élèves ont pied.

Interdiction de surfer par temps d'orage.

Dans tous les cas, l'évaluation des conditions de pratique reste du ressort de l'expertise des moniteurs.

❖ **Tests de natation (test réalisé l'année dernière au vaa, voile ou natation)**

- Test obligatoire : Dans le cadre de la circulaire n° 2000-075 du 31 mai 2000
- Test spécifique : Compte tenu de la spécificité des activités de glisse utilisant

l'énergie des vagues, les élèves devront passer dès la première séance un test spécifique consistant à nager sur une distance de 25 m et à effectuer 2 passages sous un support flottant (Ex : planches) sans reprendre pied, afin de s'assurer notamment de leur aptitude à mettre la tête sous l'eau. Ce test devra être réalisé en eau calme et placé sous la validation des moniteurs de Surf.

❖ **Périodes d'activités**

Du 29 / 11 / 2021 au 2 /12/

PROJET PEDAGOGIQUE

Objectifs à atteindre en fin d'unité d'apprentissage

❖ **Connaissance du milieu – Sens marin**

- Repérer la présence de courant
- Se placer correctement par rapport au déferlement
- Repérer les bonnes vagues
- Se placer correctement pour prendre une vague qui n'a pas déferlé

❖ **Sécurité – Autonomie dans l'eau**

- Respecter les consignes de sécurité
- Plonger sous une mousse et reprendre pied
- Prendre une « mousse » en Bodysurf
- Franchir une « mousse » en tenant la planche en toute sécurité dans un endroit où l'on a pied
- Passer la barre en nageant et en plongeant sous les vagues
- Prendre une petite vague en Bodysurf

❖ **Technique**

- S'équiper correctement
- Vérifier son matériel
- Conserver son équilibre en position allongée ou assise sur la planche
- Prendre une mousse en position allongée sur la planche
- Se déplacer en ramant
- Se redresser sur la planche pour glisser en position d'équilibre debout (« mousse »)
- Se rendre au large en contournant la zone de déferlement
- Prendre une petite vague qui n'a pas déferlé (Take Off)
- Prendre une direction dans la mousse après le Take Off
- Conserver son équilibre en position debout après un Take Off

Problèmes à résoudre

❖ **Affectifs :**

- Vaincre ses appréhensions face au milieu : force des vagues, milieu mouvant...
- Appréhender le milieu pour assurer sa sécurité

❖ **Moteurs :**

- S'équilibrer sur un support instable dans différentes positions : allongée, assise, debout, soit en position fixe, soit en mouvement (glisse)
- Se propulser : pousser avec les pieds, ramer
- Maîtriser ses trajectoires en position allongée ou en position debout

❖ **Cognitifs :**

- Respecter des consignes : respect des consignes de sécurité, respect des autres pratiquants
- Prendre des informations pour anticiper : se propulser au bon moment, lire la vague, choisir les bonnes vagues...
- Choisir le bon endroit pour pratiquer par la connaissance du milieu : évaluer la force des vagues, repérer les courants éventuels,...

ENTRER DANS L'ACTIVITE

Objectifs

Prise de contact avec le milieu.

Prise de connaissance des règles spécifiques d'activités :

- Rester avec son moniteur
- Rester à l'endroit indiqué par le moniteur : endroit où l'on à pied
- Respecter les consignes données : positionnement des mains pour plonger, tenue de la planche...
- Respecter ses partenaires « de jeu » : Ne pas lâcher sa planche, ne pas partir s'il y a quelqu'un devant...

Atelier N° 1 : Test nautique Surf (Réaliser pour tous en classe voile et Va'a)

- ❖ **Situation** : Parcourir 25 m environ en eau calme avec 2 passages successifs sur un support flottant (EX : planche) sans reprendre pied
- ❖ **Objectif** : Etre capable de nager sur une distance de 25 m environ en faisant 2 immersions complètes
- ❖ **Critère de réussite** : l'élève effectue son parcours sans reprendre pied et sans montrer de signe d'appréhension particulier

Atelier N° 2 : Situation de Bodysurf

- ❖ **Situation** : A partir d'une situation où l'on a pied, plonger sous de petites vagues qui ont déferlé, revenir vers le bord en se laissant porter par des mousse (Bodysurf)
- ❖ **Objectif** : Etre capable de maîtriser une immersion dans un milieu aquatique mouvant et de revenir au bord en utilisant l'énergie de la vague
- ❖ **Critère de réussite** : L'élève ne montre aucune appréhension pour passer sous les vagues et à se laisser porter par celles-ci (tête dans l'eau). Il démontre une certaine aisance aquatique

Atelier N° 3 : Utilisation d'un support

Uniquement pour les élèves ayant démontré une certaine aisance aquatique dans le test précédent, il sera proposé en fonction du vécu de chacun la réalisation d'un test d'utilisation d'un support au choix du candidat : Bodyboard ou planche de Surf.

- ❖ **Situation** : A partir d'un endroit où les élèves ont pied, prendre des « mousses » avec un support flottant en position allongée : planche de Body board ou de Body surf
- ❖ **Objectif** : Etre capable de maîtriser l'équilibre allongé sur la planche (éventuellement debout pour le Surf pour les plus aguerris)
- ❖ **Critère de réussite** : L'élève passe « les mousses » sans difficulté avec son support et arrive à se laisser porter par les mousses sur quelques mètres sans perte d'équilibre

EVALATION INITIALE

Constitution de groupes de niveaux

L'évaluation des élèves à la suite de ces 3 tests permettra si cela s'avère nécessaire de constituer des groupes de niveaux.

Voir fiches jointes

Emploi du temps de la semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Départ école 7H45 – Arrivée sur zone 8H			
Matériels et étirements			
<p>Entrer dans l'eau en toute sécurité</p> <p>Initiation -Body surf Objectif</p> <p>Être capable d'appréhender le milieu (mouvement force des vagues...), vaincre ses appréhensions</p> <p>Entrer dans l'eau en toute sécurité</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif :</p> <p>Etre capable d'aller se mettre en position de prendre des mousses avec une planche (Bodyboard ou Surf).</p> <p>Se déplacer en ramant sur la planche</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif :</p> <p>Etre capable de se déplacer en ramant, en position allongée sur la planche sans perte d'équilibre.</p> <p>Prendre une mousse en position allongée</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de prendre une mousse en position allongée sur la planche</p>	<p>Entrer dans l'eau en toute sécurité</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif :</p> <p>Etre capable d'aller se mettre en position de prendre des mousses avec une planche (Bodyboard ou Surf).</p> <p>Se déplacer en ramant sur la planche</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif :</p> <p>Etre capable de se déplacer en ramant, en position allongée sur la planche sans perte d'équilibre.</p> <p>Prendre une mousse en position allongée</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de prendre une mousse en position allongée sur la planche</p>	<p>Prendre une mousse en position allongée</p> <p>Avec une planche de Body board ou de Surf</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de prendre une mousse en position allongée sur la planche</p> <p>Se redresser sur une planche de surf</p> <p>Redressement au sec</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de se redresser sur une planche de Surf.</p> <p>Redressement sur une mousse</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de se redresser sur une planche de Surf sur une mousse.</p> <p>Conservation son équilibre debout sur une mousse Objectif</p> <p>Etre capable de conserver son équilibre debout sur une mousse jusqu'à ce que celle-ci n'est plus l'énergie suffisante pour porter le surfeur sur sa planche</p>	<p>Conservation son équilibre debout sur une mousse Objectif</p> <p>Etre capable de conserver son équilibre debout sur une mousse jusqu'à ce que celle-ci n'est plus l'énergie suffisante pour porter le surfeur sur sa planche</p> <p>Contourner une zone de déferlement</p> <p>Autonomie dans l'océan (EXPERT)</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de contourner une zone de déferlement avec sa planche (Bodyboard ou Surf).</p> <p>Réaliser un take off</p> <p>En Surf (EXPERT)</p> <p>Objectif</p> <p>Etre capable de prendre une vague qui n'a pas encore déferlé en Surf</p>
Après chaque séance, un bilan sera fait sur la plage avec apport de vocabulaire Rangement du matériel et rinçage			
Retour en classe- 11H			
Bilan et activités pédagogique			
Bilan sur la sécurité et les impressions à retranscrire dans le cahier d'EPS en lien avec les possibles pédagogiques (page 26) Ce lien padlet réalisé par les professeurs d'EPS de Mahina illustre tres bien les différentes situations			

FICHE D'EVALUATION INITIALE

NOM Prénom	ATELIER 1						ATELIER 2						ATELIER 3					
	Connaissance milieu			Technique			Connaissance milieu			Technique			Connaissance milieu			Technique		
	*	**	***	*	**	***	*	**	***	*	**	***	*	**	***	*	**	***

GROUPE DE NIVEAUX

	Connaissance du milieu	Technique individuelle
Niveau 1	<p>Accepte d'avancer dans l'eau jusqu'à la taille</p> <p>Une certaine appréhension à mettre la tête sous l'eau</p>	<p>Difficultés à s'élaner en position allongée pour prendre les mousses (mise de la tête dans l'eau)</p>
Niveau 2	<p>N'éprouve aucune appréhension pour plonger sous les mousses et prendre celles-ci en position allongée</p>	<p>Réalise sans difficultés les exercices de Bodysurf et se laisse porter sur quelques mètres par les mousses</p>
Niveau 3	<p>Se positionne pour prendre les mousses en position allongée : bon placement, choix des vagues...</p>	<p>Prend facilement des vagues avec une planche de Bodyboard en prenant appui sur le fond</p>
Niveau 4	<p>Se positionne pour prendre les mousses en position allongée : bon placement, choix des vagues...</p>	<p>Prend facilement des vagues avec une planche de Bodyboard en prenant appui sur le fond</p>
Niveau 5	<p>Se positionne et choisit les bonnes « mousses »</p>	<p>Arrive à se redresser sur la planche pour glisser sur quelques mètres en position debout sur une mousse</p>
Niveau 6	<p>Se positionne pour prendre des vagues</p>	<p>Maîtrise la technique du redressement sur une planche de Surf et parvient à effectuer des changements de direction sur les mousses</p>

ENTRER DANS L'EAU EN TOUTE SECURITE

Initiation Body surf

Objectif

Etre capable d'appréhender le milieu (mouvement force des vagues...), vaincre ses appréhensions

Conditions de mer

Zone où les élèves ont pied, sur laquelle déferlent de petites vagues inférieures à 50 cm.

But

Avancer dans l'eau vers le large sans la planche, plonger sous les vagues qui ont déjà déferlé (mousses), se retourner et s'élancer devant les mousses en prenant appui sur le fond, pour se laisser porter par celles-ci en position allongée.

Consignes

❖ Plonger sous les vagues

- Prendre bien appui sur le fond
- Plonger sous la vague, bras tendu dans le prolongement du corps, la tête bien placée entre les bras
- Dès que la vague est passée, se laisser remonter vers la surface en relevant la tête

❖ Se laisser porter par les mousses : Bodysurf

- Prendre appui sur le fond
- S'élancer en direction du rivage 1 à 2 avant la mousse, bras tendu dans le prolongement du corps, la tête placée entre les bras
- Se laisser porter par les mousses le plus longtemps possible dans cette position

Critères de réussite

Les élèves parviennent à se laisser porter par les mousses sur quelques mètres en position allongée.

ENTRER DANS L'EAU EN TOUTE SECURITE

Avec une planche de Body board ou de Surf

Objectif

Etre capable d'aller se mettre en position de prendre des mousses avec une planche (Body board ou Surf).

Conditions de mer

Zone où les élèves ont pied, sur laquelle déferlent de petites vagues inférieures à 50 cm.

But

Avancer dans l'eau vers le large avec leur planche (Bodyboard ou Surf), passer par dessus les mousses en tenant la planche à plat sur le côté.

Consignes

- Tenir la planche mains agrippées de chaque côté des rails légèrement décalées
- A l'approche de la mousse, la planche légèrement sur le côté, s'élancer sur la mousse, en prenant appui sur le haut de la mousse. L'avant de la planche doit être orienté vers le large
- Dès que la vague est passée, reprendre pied sur le fond sans lâcher la planche

Critères de réussite

Les élèves parviennent à passer les mousses avec leur planche, sans être déséquilibrer et sans lâcher la planche

SE DEPLACER EN RAMANT SUR LA PLANCHE

Avec une planche de Body board ou de Surf

Objectif

Etre capable de se déplacer en ramant, en position allongée sur la planche sans perte d'équilibre.

Conditions de mer

Zone calme où les élèves ont pied.

But

S'allonger sur la planche, adopter une bonne position d'équilibre et se déplacer en ramant. En fonction du support choisi (planche de Surf ou de Bodyboard) ce positionnement sera différent.

Consignes

- S'allonger sur la planche en la faisant glisser sous son corps
- Bien se positionner au milieu de la planche
- Avancer sur la planche jusqu'à ce que le nez de la planche affleure la surface de l'eau
- Se déplacer en adoptant un mouvement alternatif des bras : rame

Critères de réussite

Les élèves se déplacent en ramant sans perte d'équilibre.

Variantes

Pour travailler cette perception de positionnement et d'équilibre on pourra alterner sous forme de jeu, des situations en position assise puis allongée, des déplacements dans un sens puis demi-tour et déplacements en sens inverse.

PRENDRE UNE MOUSSE EN POSITION ALLONGEE

Avec une planche de Body board ou de Surf

Objectif

Etre capable de prendre une mousse en position allongée sur la planche

Conditions de mer

Zone où les élèves ont pied, sur laquelle déferlent de petites vagues inférieures à 50 cm.

But

S'allonger sur la planche, ramer pour acquérir de la vitesse et se laisser porter par les mousses.

Consignes

- S'allonger sur la planche 5 à 6 m avant que la mousse arrive pour se laisser le temps de prendre une bonne position d'équilibre
- A l'approche de la mousse commencer à ramer pour acquérir de la vitesse
- N'arrêter de ramer que lorsque l'on sent que l'on est bien « pris » par la
- Mettre alors les mains sur le devant de la planche et se laisser porter par la mousse le plus longtemps possible

Critères de réussite

Les élèves parviennent à prendre des mousses en position allongée et à se laisser porter sur quelques mètres par celle-ci sans perte d'équilibre.

Variantes

Pour varier cet exercice et bien ressentir les perceptions d'équilibre sur la planche en position allongée, porté par une mousse, on pourra demander aux élèves d'adopter différents positionnements des mains et d'essayer de se diriger vers la droite ou la gauche

SE REDRESSER SUR UNE PLANCHE DE SURF

Redressement au sec

Objectif

Etre capable de se redresser sur une planche de Surf.

Conditions de mer

Planche posée à l'horizontale sur le sable

But

S'allonger sur la planche et passer à la position debout en un temps.

Consignes

- Placer les mains bien à plat sur la planche au niveau des épaules
- En prenant appui sur les mains, exercer un mouvement de répulsion dynamique sur la planche
- Dans le même geste faire glisser les jambes sous son corps en posant les pieds légèrement écartés, en travers (perpendiculaires à la latte centrale) sur le milieu de la planche
- Rester légèrement fléchis, regard dirigé au loin

Critères de réussite

Les élèves parviennent à poser les pieds au bon endroit sur la planche, sans regarder. Ce mouvement de redressement est réalisé en un seul temps.

SE REDRESSER SUR UNE PLANCHE DE SURF

Redressement sur une mousse

Objectif

Etre capable de se redresser sur une planche de Surf sur une mousse.

Conditions de mer

Zone où les élèves ont pied, sur laquelle déferlent de petites vagues inférieures à 50 cm.

But

D'une position allongée sur la planche, porté par une mousse, passer à une position debout en un temps.

Consignes

- Essayer de réaliser le même mouvement que celui exécuté sur le sable
- Au début ne pas précipiter son mouvement. Attendre d'être bien stable sur la planche portée par une mousse, puis se redresser.
- Au fur et à mesure réduire ce temps pour réaliser ce mouvement dès que l'on sent que la planche est bien prise par la mousse
- Adopter une bonne position d'équilibre debout sur la planche : jambes légèrement fléchies, bras légèrement écartés, regard dirigé vers la plage (ne pas regarder ses pieds pour vérifier leur placement)

Critères de réussite

Les élèves parviennent à se redresser sur la planche et maîtrisent leur équilibre debout sur quelques mètres.

Variantes

Cet exercice peut être exécuté soit en prenant une impulsion sur le fond et en se jetant en position allongée sur la planche, soit en ramant en position allongée devant la mousse. Cette dernière situation est celle qui se rapproche le plus des conditions réelles de surf.

CONSERVER SON EQUILIBRE DEBOUT SUR UNE MOUSSE

Objectif

Etre capable de conserver son équilibre debout sur une mousse jusqu'à ce que celle-ci n'est plus l'énergie suffisante pour porter le surfeur sur sa planche.

Conditions de mer

Zone où les élèves ont pied, sur laquelle déferlent de petites vagues inférieures à 50 cm.

But

Maîtriser les déséquilibres dus à la position debout et à l'instabilité de la planche.

Consignes

- Veiller à placer correctement les pieds sur la planche : pieds sur la latte, en travers et perpendiculaires à celle-ci
- Regarder loin vers la planche pour éviter de casser le buste en regardant ses pieds
- Rester légèrement fléchi et essayer d'être le plus relâché possible pour bien ressentir les sensations de déséquilibres sur ses appuis

Critères de réussite

Les élèves conservent leur équilibre jusqu'au bord

Variantes

Il peut être demandé aux élèves de prendre une direction particulière sur la mousse (se diriger vers la droite ou vers la gauche) pour mieux ressentir les sensations d'appuis et de maîtrise des déséquilibres sur la planche.

PRENDRE UNE PETITE VAGUE EN BODYSURF

Autonomie dans l'océan (EXPERT)

Objectif

Etre capable de passer la barre en nageant et de revenir au bord en prenant une petite vague en Bodysurf

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement.

But

Passer la barre en passant sous les vagues en nageant puis revenir au bord en utilisant l'énergie des vagues.

Consignes

Passer la barre :

- 2 m avant que la vague arrive, plonger sous la vague
- Dès que la vague est passée, nager en direction du large

Revenir au bord en Bodysurf :

- 2 à 3 m avant que la vague arrive nager en direction du bord
- Dès que l'on sent que la vague vous prend rester en position allongée, bras tendu vers l'avant, la tête légèrement relevée entre les bras
- Se laisser porter le plus longtemps possible

Critères de réussite

Les élèves passent la barre sans appréhension et difficultés et reviennent au bord en utilisant l'énergie des vagues.

Variantes

Cet exercice peut être fait avec ou sans palmes. Il est plus facile de prendre les vagues avec les palmes.

CONTOURNER UNE ZONE DE DEFERLEMENT

Autonomie dans l'océan (EXPERT)

Objectif

Etre capable de contourner une zone de déferlement avec sa planche (Bodyboard ou Surf).

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement.

But

Contourner la zone de déferlement pour se rendre au large, derrière les rouleaux.

Consignes

- Observer attentivement la mer avant de se mettre à l'eau pour repérer :
 - où cassent les vagues
 - leur fréquence
 - la présence d'éventuels courants
- Prendre des repères : bâtiment, fanions....
- Se mettre à l'eau dans un endroit où il n'y a pas de vagues et ramer vers le large en contournant la zone où l'on a repéré préalablement les vagues
- Se rapprocher progressivement du pic

Critères de réussite

Les élèves parviennent à se rendre dans la zone souhaitée sans difficulté.

Variantes

Au début le moniteur accompagne ses élèves (sécurisation, aide au placement...), Progressivement l'élève doit devenir acteur de ses choix et de son placement.

REALISER UN TAKE OFF

En Bodybaord (EXPERT)

Objectif

Etre capable de prendre une vague qui n'a pas encore déferlé en Body board

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement.

But

Se placer pour prendre des vagues qui n'ont pas encore déferlé en Body board

Consignes

- Observer attentivement la mer pour prendre des repères
- Se rapprocher progressivement de la zone de Take OFF
- Lorsque l'on atteint cette zone, choisir une vague, ramer et palmer le plus vigoureusement possible pour acquérir de la vitesse, 5 à 6 m avant que la vague arrive
- Lors que l'on sent que la vague vous prend, positionner les mains sur l'avant de la planche et redresser légèrement le buste pour gérer la descente dans le creux de la vague
- Se laisser porter dans cette position par la vague puis la mousse

Critères de réussite

Les élèves parviennent à prendre des vagues qui n'ont pas déferlé.

Variantes

Les élève peuvent essayer de prendre une direction vers la droite ou vers la gauche, soit dans la mousse, soit directement dès le départ : il peut être alors utile de ramer et palmer légèrement en travers, dans la direction où ils veulent aller.

REALISER UN TAKE OFF

En Surf (EXPERT)

Objectif

Etre capable de prendre une vague qui n'a pas encore déferlé en Surf

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement.

But

Se placer pour prendre des vagues qui n'ont pas encore déferlé en Surf

Consignes

- Observer attentivement la mer pour prendre des repères
- Se rapprocher progressivement de la zone de Take OFF
- Lorsque l'on atteint cette zone, choisir une vague, ramer le plus vigoureusement possible pour acquérir de la vitesse, 5 à 6 m avant que la vague arrive
- Lors que l'on sent que la vague vous prend, se redresser en un temps le plus rapidement possible
- Porter son appui légèrement sur le pied arrière pour négocier la descente dans la pente de la vague
- Dès que l'on est en bas de la vague et rattrapé par la mousse, reprendre une position plus équilibrée sur les 2 pieds pour suivre la mousse
- Conserver une position d'équilibre semi-fléchie, regard dirigé vers la plage

Critères de réussite

Les élèves parviennent à prendre des vagues qui n'ont pas déferlé sans perte d'équilibre.

PRENDRE UNE DIRECTION AU TAKE OFF EN SURF

Position Frontside ou Backside(EXPERT)

Objectif

Etre capable de prendre une direction au Take Off en position Frontside (face à la vague) ou Backside (de dos à la vague)

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement dans une direction donnée.

But

Se placer pour prendre des vagues qui déferlent dans une direction donnée

Consignes

- Observer attentivement la mer pour prendre des repères et se placer correctement par rapport au déferlement de la vague : choix de la direction de déferlement
- Ramer légèrement en travers dans la direction choisie à l'approche de la vague
- Effectuer son Take Off le plus tôt possible en haut de vague en restant bien fléchi et équilibré
- Transférer légèrement le poids du corps sur le rail intérieur au virage pour accentuer le changement de direction
- Dès que la planche a pris la direction voulue, reprendre une position d'équilibre normale pour suivre le déferlement

Critères de réussite

Les élèves parviennent à prendre une direction dans la vague sans perte d'équilibre.

Variantes

Au début il sera plus facile de travailler cette prise de direction en position Frontside. Au fur et à mesure l'élève doit vaincre ses appréhensions pour prendre des vagues en position Frontside ou Backside.

SUIVRE L'ÉPAULE DE LA VAGUE

Position Frontside ou Backside(EXPERT)

Objectif

Etre capable de suivre l'épaule de la vague dans une direction donnée (Frontside ou Backside)

Conditions de mer

Zone sur laquelle de petites vagues inférieures à 50 cm qui déferlent mollement dans une direction donnée.

But

Prendre une direction dans la vague et suivre l'épaule de la vague.

Consignes

- Dès le Take Off amorcer le changement de direction par un transfert du poids du corps sur le rail intérieur au virage
- Dès que la planche a pris la direction voulue, reprendre une position plus équilibrée
- Conduire la planche en restant autant que possible en milieu de vague en jouant sur de légers transferts de poids sur le pied avant ou sur le pied arrière
- Toujours regarder loin dans la direction où l'on veut aller
- Adopter une attitude la plus relâchée possible pour bien ressentir le positionnement de la planche sur la face de la vague

Critères de réussite

Les élèves parviennent à suivre l'épaule de la vague le plus longtemps possible en fonction du déferlement.

Le relâchement est la clef de la réussite.

Variantes

Alterner les positions Frontside et Backsid

Activités interdisciplinaires

Important : Tous les domaines disciplinaires seront argumentés par du lexique en REO

1. Géographie :

Lecture de paysages à marée haute, à marée basse, la dune, le vent, le soleil...

- Orientation de la plage
- Carte côtière
- Marées (lune, soleil, saisons)
- Tour de l'île , les communes du SURF (les spots insulaires)

2. Sciences :

- Formation des dunes : vent, sable, tempêtes...
- Formation des vagues, la houle
- Faune de la plage : coquillages, crustacés...
- Flore de la plage et de la dune

3. Arts plastiques :

- Dessins de coquillages
- Fabrication de bateaux, surf...
- Illustration du cahier d'EPS (de vie)

4. Éducation civique :

- **Écologie**
 - La pollution
 - La connaissance et le respect des différents milieux : terrestre, végétal et animal.
 - L'eau, une ressource vitale
 - L'énergie
 - La biodiversité : tout est vivant, tout est lié
 - Le développement durable
 - Propreté des plages (des océans)
- **Hygiène**
 - De vie : l'alimentation
 - Apprendre à bien se nourrir pour effectuer un effort physique
 - Apprendre aux élèves les règles d'un bon comportement alimentaire et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur la santé
 - Promotion de l'activité physique
 - La prévention du surpoids et de l'obésité implique un apprentissage concernant les apports et les dépenses énergétiques. Les cours d'éducation physique et sportive (EPS) jouent un rôle essentiel.
 - Sportive : l'échauffement, les étirements, la préparation physique, le dopage, etc.
- **Sécurité**
 - Le respect des autres surfeurs : la priorité en surf, le partage du spot de surf, etc...
 - La formation aux premiers secours est obligatoire. L'acquisition de connaissances des gestes des premiers secours figure dans le socle commun des connaissances et de compétences.
 - Savoir secourir un surfeur en détresse, sans se mettre en danger soi même
 - Savoir secourir un nageur, sans se mettre en danger soi même.
 - La connaissance et le respect des panneaux de signalisation
 - La connaissance des numéros d'urgence
 - Prise de connaissance des premiers secours
 - La connaissance de l'océan : les courants, les différents types de formation de vagues, les marées, la direction du vent, des intempéries, etc...

5. Production d'écrit (en lien avec les TICE)

- Cahier d'EPS
- Produire un compte rendu
- Légender des photos ou réaliser des vidéos

