

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

# Surf & kayak à l'école



CE LIVRET APPARTIENT À

Nom et prénom

École

Ce cahier d'exercices a été réalisé par la Communauté d'agglomération Royan Atlantique avec le concours de l'Inspection de l'Éducation nationale de la circonscription de Royan.

AGGLOMÉRATION  
ROYAN  
ATLANTIQUE



ROYAN  
ATLANTIQUE

ACADÉMIE  
DE POITIERS  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Charente-Maritime

# SOMMAIRE

- 3 Introduction
- 4 La carte de la CARA  
Parcours Nautique
- 5 Pass nautique  
Activités nautiques
- 6 Vos compagnons d'aventure

## LE SURF

- 7 Les origines du surf
- 8 L'équipement
- 9 Les planches
- 10 Mon ressenti avant l'activité  
Surf attitude
- 11 La houle et les vagues
- 12 Les manœuvres
- 14 Les marées et l'estran
- 15 J'observe mon environnement : La dune
- 16 La sécurité à la plage
- 17 Mon auto-évaluation
- 18 Mon ressenti à la fin du cycle

## LE CANOË KAYAK

- 19 D'hier à aujourd'hui
- 20 L'équipement
- 21 Mon ressenti avant l'activité  
Kayak attitude
- 22 Les manœuvres
- 23 Je comprends le cycle de l'eau
- 24 Où pratiquer le kayak ?
- 25 Vivre et travailler dans  
le marais ostréicole
- 26 Mon auto-évaluation
- 27 Mon ressenti à la fin du cycle

UN LIVRET  
EN LIEN  
AVEC LES  
PROGRAMMES  
DU CYCLE 3 DE  
L'ÉCOLE

DOCUMENTS  
D'ACCOMPAGNEMENT  
disponibles sur le Digipad :





### **Trois années pour découvrir et apprécier le nautisme**

Te souviens-tu de Charline Picon, cette grande championne qui a remporté trois médailles en planche à voile aux Jeux Olympiques ? Originaire de notre territoire, Charline a découvert le nautisme à l'école. Comme toi, elle a appris à se déplacer sur l'eau lors des séances de nautisme scolaire.

Comme tu le sais, notre territoire est naturellement tourné vers l'océan. Bordé par les estuaires de la Seudre et de la Gironde, l'eau y est présente partout. C'est pourquoi il nous semble important que tu apprennes à maîtriser cet élément et son environnement, qui doit devenir pour toi aussi naturel que savoir compter, lire ou écrire.

Pendant ces trois années de nautisme, tu vas apprendre à te servir des vagues, de la pagaie et du vent pour te déplacer sur l'eau. Tu découvriras les joies du surf, du kayak et de la voile.

Pour t'accompagner dans ton apprentissage, nous avons conçu ce guide pratique avec tes enseignants et tes moniteurs. Tu y retrouveras Calypso la capitaine organisée et Ulysse le matelot curieux : ils te proposeront des jeux et de nombreuses explications. Tu verras, toutes ces activités favorisent la cohésion, l'autonomie, et la sensibilisation au milieu marin, tout en valorisant la richesse de notre territoire.

Je te souhaite de prendre beaucoup de plaisir sur l'eau.

Bonne lecture et bonnes séances nautiques !

**Le Président de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique**

Notre département affiche une forte identité maritime, avec une diversité d'espaces à découvrir et à apprivoiser. Chaque année, plusieurs milliers de nos élèves du premier degré bénéficient, du CE2 au CM2, de séances d'apprentissages liées au nautisme.

Dans le cadre de leurs parcours « santé et citoyen », ces activités nautiques contribuent à construire une réelle culture partagée propre à notre territoire, entre Terre et Mer.

La volonté commune et forte de la CARA qui s'engage financièrement, des structures sportives qui mettent à disposition du personnel compétent et du matériel, et des personnels de l'éducation nationale, accompagnent ce parcours d'apprentissage scolaire au quotidien pour former un citoyen lucide et autonome.

Ici, en Pays Royannais, pratiquer de telles activités est une opportunité pour nos élèves de découvrir des pratiques sportives différentes liées à l'environnement proche, de comprendre autrement leur environnement, de vivre de nouvelles émotions et les exprimer, de prendre du plaisir dans l'effort et de tenir une place dans un collectif.

Enfin, ces expériences visent le bien-être physique et mental qui participe à la réussite scolaire et l'épanouissement de nos élèves et de vos enfants.

Dans ce livret et pendant les séances, ils découvriront combien il fait bon vivre en Pays Royannais !

**Corinne CAHEZ**


**L'inspectrice de l'Éducation Nationale de la circonscription de Royan**



Tu peux pratiquer toute l'année ou pendant les vacances scolaires dans les clubs du territoire.

<https://www.royanatlantique.fr/brochure/carte-nautisme-et-glisse/>

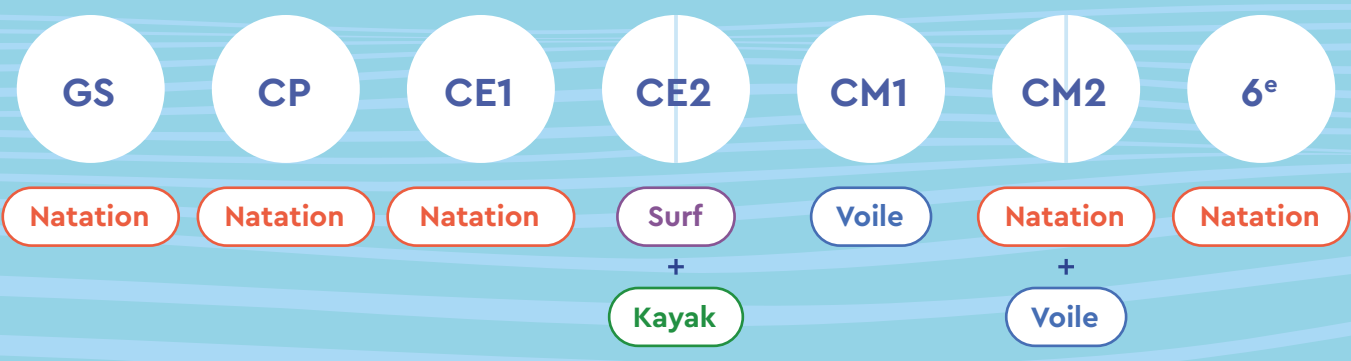


 Colorie l'étiquette de la ville où tu vas pratiquer le surf et le kayak.

 Colorie les années que tu as déjà effectuées.

# Le parcours aquatique et nautique de l'élève

Le parcours aquatique et nautique de l'élève, du cycle 1 au cycle 3, au sein de la circonscription de Royan se présente de la façon suivante :



## Pass nautique

Le Pass Nautique est nécessaire pour pratiquer les activités nautiques. Le test se compose d'un saut dans l'eau, d'une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, d'une sustentation verticale pendant 5 secondes, d'une nage sur le ventre pendant 20 mètres et d'un passage sous une ligne d'eau, une embarcation ou un objet flottant. Il peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité, en piscine ou sur le lieu d'activité.



Effectuer un saut dans l'eau.



Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.



Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes.



Nager sur le ventre pendant 20 mètres.



Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.



## Les activités nautiques



### SURF

ÉQUILIBRE ET PROPULSION AVEC LES BRAS ET LES VAGUES

4 SÉANCES DE SURF DE 2H

**Découvrir le milieu marin.**

**Gérer ses émotions** et leurs effets dans des situations de risque et de difficulté.

**Accepter de glisser sur l'eau** avec la force des vagues et/ou des bras.

**Oser s'engager** dans des actions de plus en plus complexes dans l'eau et sur les vagues.



### KAYAK

ÉQUILIBRE, PROPULSION ET DIRECTION AVEC LA PAGAIE

4 SÉANCES DE KAYAK DE 2H

**Découvrir la relation corps / support / milieu :** maîtriser l'utilisation du kayak, son équilibre et ses gestes.

**Gérer l'incertitude du milieu :** s'adapter, anticiper pour piloter.



### VOILE

PROPULSION ET DIRECTION AVEC LE VENT, PILOTAGE DU BATEAU ET ORIENTATION

8+8 SÉANCES DE VOILE DE 2H

**Percevoir** l'orientation et les variations du vent.

**Guider son bateau** et se repérer par rapport au vent : s'équilibrer, se diriger, se propulser.

**Devenir autonome dans la pratique de la voile :** orientation, lecture de parcours, observation et lecture du paysage.

# Vos compagnons d'aventure

Ils t'accompagnent tout au long du livret.



**MOANA**

Elle adore l'océan et observe les vagues à la **Côte Sauvage** ou à la **Grande Côte**. Curieuse, elle cherche à comprendre comment fonctionne la mer et pourquoi il faut la protéger. Quand elle surfe, Moana respecte toujours les règles de sécurité. Elle est déjà inscrite dans une école de surf.



Peux-tu **situer sur la carte** de la page 4 **les lieux** surlignés dans la description des personnages ?



**TAO**

Il aime bouger et surfer quand les conditions sont bonnes à **Pontailiac** ou à **Nauzan**. Tao apprend à reconnaître les drapeaux de plage et écoute les conseils des adultes. Il aide les autres et voudrait plus tard devenir sauveteur en mer.



**AIYANA**

Elle navigue en kayak sur la Seudre et observe les courants et les animaux. Elle met toujours son gilet de sauvetage.

Aiyana respecte la nature et protège ses lieux préférés, la **Baie de bonne Anse** et le **Pertuis de Maumusson**. Plus tard, elle aimerait être naturaliste.



**ZAKARI**

Il est un jeune kayakiste curieux et courageux. Il apprend à diriger son kayak et à pagayer régulièrement.

Il écoute les conseils et aide les autres. Zakari aime naviguer dans les conches de l'**Estuaire de la Gironde** ou sur la **Seudre douce**. Plus tard, il voudrait devenir moniteur.

# Le surf

Le surf ou la planche à vague est un sport qui consiste à glisser sur les vagues, en bord de mer, debout sur une planche. Il se pratique sur des « spots », des plages avec des vagues adaptées.

## CE QUE J'APPRENDS

Durant cette activité de glisse j'apprends à réaliser seul un déplacement à l'aide de l'énergie de la vague en milieu naturel en utilisant mon corps (body surf), un matériel adapté (surf / body board) le plus efficacement possible, en toute sécurité et en autonomie.

« **Équilibre et propulsion avec les bras** »

## Les origines du surf

Originaire des îles **Hawaii**, le surf est pratiqué depuis le **XV<sup>e</sup> siècle**.

Selon la légende, pour gagner le trône de la communauté, des compétitions de surf étaient organisées avec tous les prétendants afin de nommer le nouveau chef.

Les premiers témoignages proviennent de l'explorateur britannique James Cook (1728-1779) qui, arrivant près des îles Sandwich découvre des polynésiens qui profite des vagues de l'**Océan Pacifique**, en utilisant de longues planches taillées dans le tronc d'un arbre (le « He e'nalu » ou « chevauchement de la vague »).

Le surf se répandit aux **États-Unis** et en **Australie** au début du **XX<sup>e</sup> siècle** et explosa dans les années 50 et 60 grâce aux progrès dans la fabrication des planches.

Les premiers championnats du monde professionnels débutèrent en 1970. En **France**, c'est Peter Viertel qui importa le surf en 1956 en surfant les vagues de la côte basque.



Situe sur la carte du monde **les lieux en rouge** dans le texte.



# L'équipement

## Les planches de surf

Il existe différentes planches de surf, chacune adaptée à un **style de glisse**. Elles sont aujourd'hui le plus souvent fabriquées en **résine synthétique**. Voici deux types de planches couramment utilisées :

### LONGBOARD

Longue planche, plus stable, facile pour débuter.

Ce sont les premières planches utilisées. Elles descendent d'une longue tradition hawaïenne.

### SHORTBOARD

Planche courte, plus maniable, pour tourner et faire des figures.

Elles sont apparues dans les années 60-70.



**Leash** est un mot anglais, peux-tu donner sa **traduction en français** ?

## Le leash

Le **leash** relie la planche au surfeur, il est **indispensable**.

La planche reste ainsi toujours à portée du surfeur et joue le rôle de bouée de sauvetage en cas de problème.

Cela évite également qu'elle parte percuter d'autres surfeurs ou baigneurs.

## La combinaison

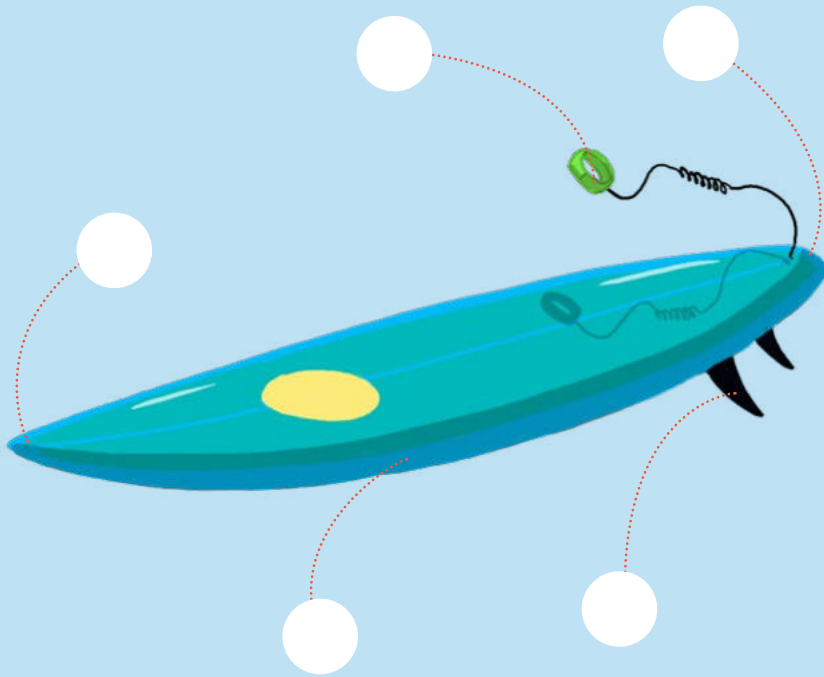
La pratique du surf nécessite une **protection adaptée** à la température de l'eau, du **shorty** à la **combinaison intégrale** en néoprène.



Indique le **nom de la combinaison** que porte Moana et Tao.

# Les planches

Une planche de surf possède plusieurs parties. Apprenons à les reconnaître.



Écris les numéros des **parties** de la **planche** dans les bulles :



- 1 Leash
- 2 Nose
- 3 Dérives
- 4 Tail
- 5 Rails



Colorie les **cases** et les **planches** correspondantes de la **même couleur** :



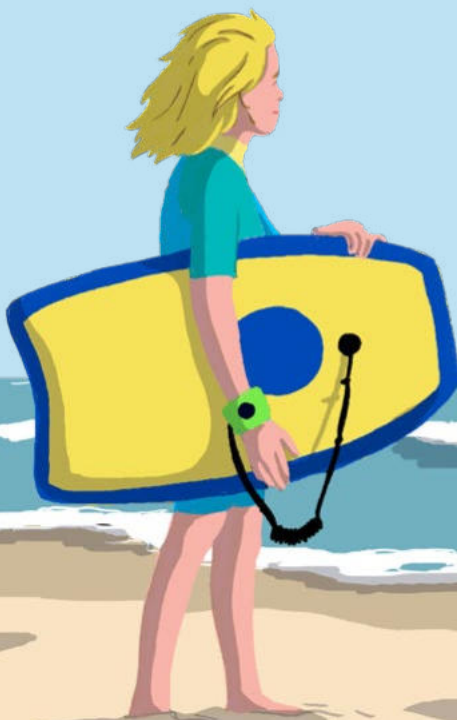
SHORTBOARD



LONGBOARD



BODYBOARD



# Mon ressenti avant l'activité

## CE QUE JE SAIS DÉJÀ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CE QUE JE NE VOUDRAIS PAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CE QUE J'AIMERAIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## CE QUE J'ATTENDS OU ESPÈRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'ai hâte de commencer le surf !  
Et toi Tao ?





Oui je suis pressé de prendre ma première vague !

Et vous ?





# SURF

# ATTITUDE

-  **Je m'informe des éventuels dangers** et de la réglementation locale à la mairie ou au poste de secours.
-  **Je respecte les lieux** où je peux surfer, je ne marche pas dans les dunes.
-  **Je porte toujours une combinaison, et un leash** correctement attaché.
-  **Je reste dans un premier temps dans les mousses** et les petites vagues.

-  **Je respecte les autres surfeurs** afin d'éviter les collisions :  
1 vague = 1 surfeur.

-  **Je ne surfe jamais par temps d'orage.**
-  **Je respecte l'océan**, je ne jette pas de déchets dans la nature, je ramasse les débris qui polluent et les ramène afin qu'ils soient triés.

# La houle et les vagues

## La formation de la houle

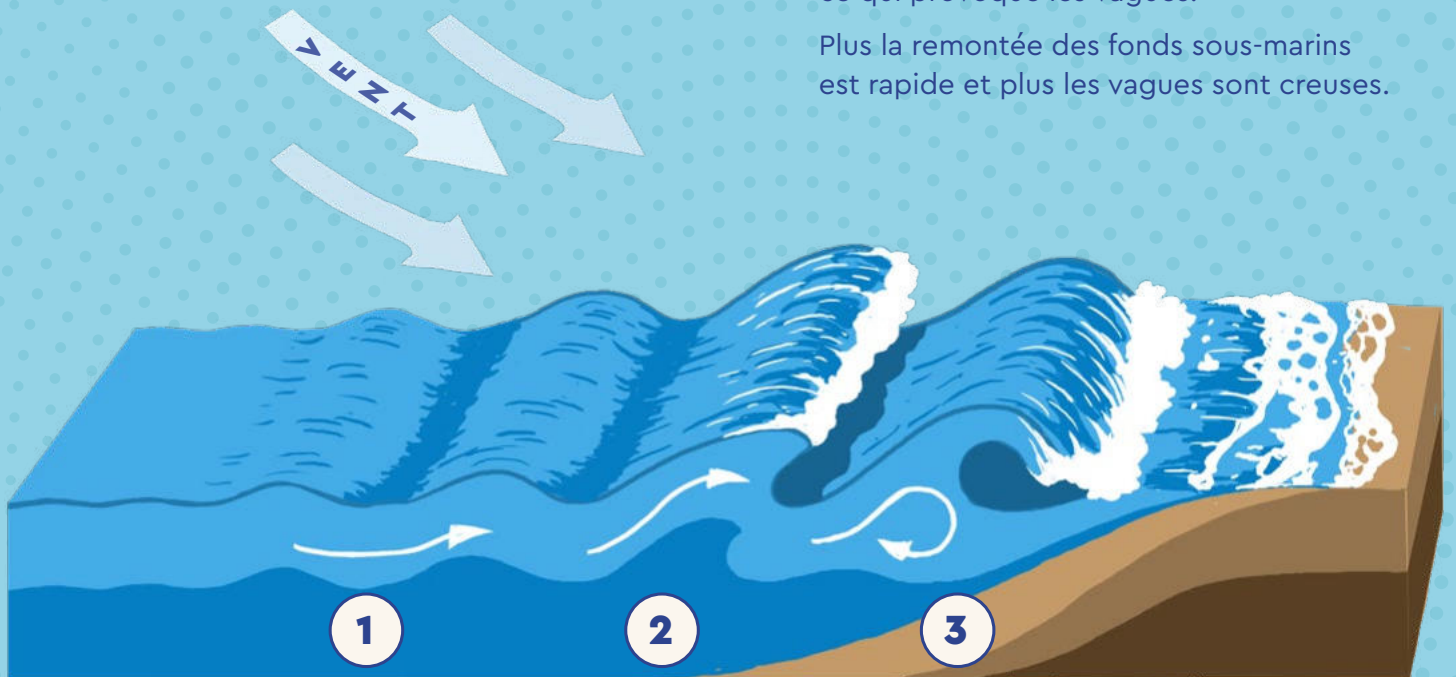
Le vent qui souffle sur la mer, crée de la houle à sa surface.

Plus les vents sont forts au large, plus la houle sera importante.

## La formation des vagues

À l'approche des côtes, la houle rencontre les fonds sous-marins ce qui provoque les vagues.

Plus la remontée des fonds sous-marins est rapide et plus les vagues sont creuses.



Trouves l'**explication** correspondant aux **numéros**.

Rapidement, ces rides se transforment en clapots qui s'ordonnent en houle.

La houle se creuse avec la remontée des fonds et se transforme en vague.

En soufflant, le vent ride la surface de la mer.

# Les manœuvres

Pour surfer une vague, le surfeur enchaîne plusieurs mouvements.

## Rame

Pour rejoindre les vagues ou pour avoir une vitesse suffisante pour prendre une vague, un surfeur doit savoir ramer avec ses bras.

1



Lis les définitions, puis **associe chaque dessin à la bonne manœuvre** en écrivant le numéro dans la bulle.



## Bottom Turn

C'est le virage en bas de vague. Premier virage que l'on exécute après le take off.

3

## Take Off

C'est le départ sur une vague qui commence à déferler. Il faut accepter de partir dans la vague, sentir l'accélération et la puissance. On désigne généralement par regular un individu qui se tient sur la planche pied gauche devant. Les personnes se tenant pied droit devant sont appelées goofy.

2

## Top Turn

C'est le virage en haut de vague.

4

## Tube

Consiste à surfer sous la vague et réussir à en sortir.

5

## Canard (duck dive)

Consiste à faire plonger sa planche sous la vague afin de ne pas être trop ralenti, quand on veut aller vers le large.

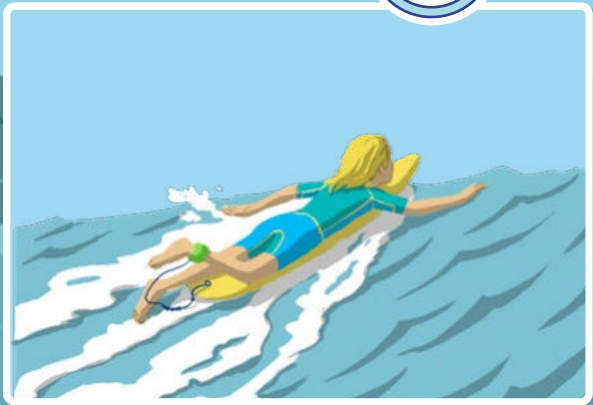
6



Indique le nom de la position en fonction du dessin :





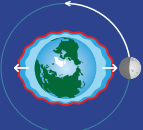


# Les marées et l'estran

Les marées sont des mouvements réguliers de la mer qui modifient le niveau de l'eau et découvrent une zone du littoral appelée l'estran.

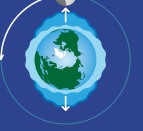
## LES MARÉES

● Marées de *vives eaux* en nouvelle lune



+ 7 JOURS

◐ Marées de *mortes eaux* en premier quartier



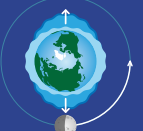
+ 14 JOURS

● Marées de *vives eaux* en pleine lune



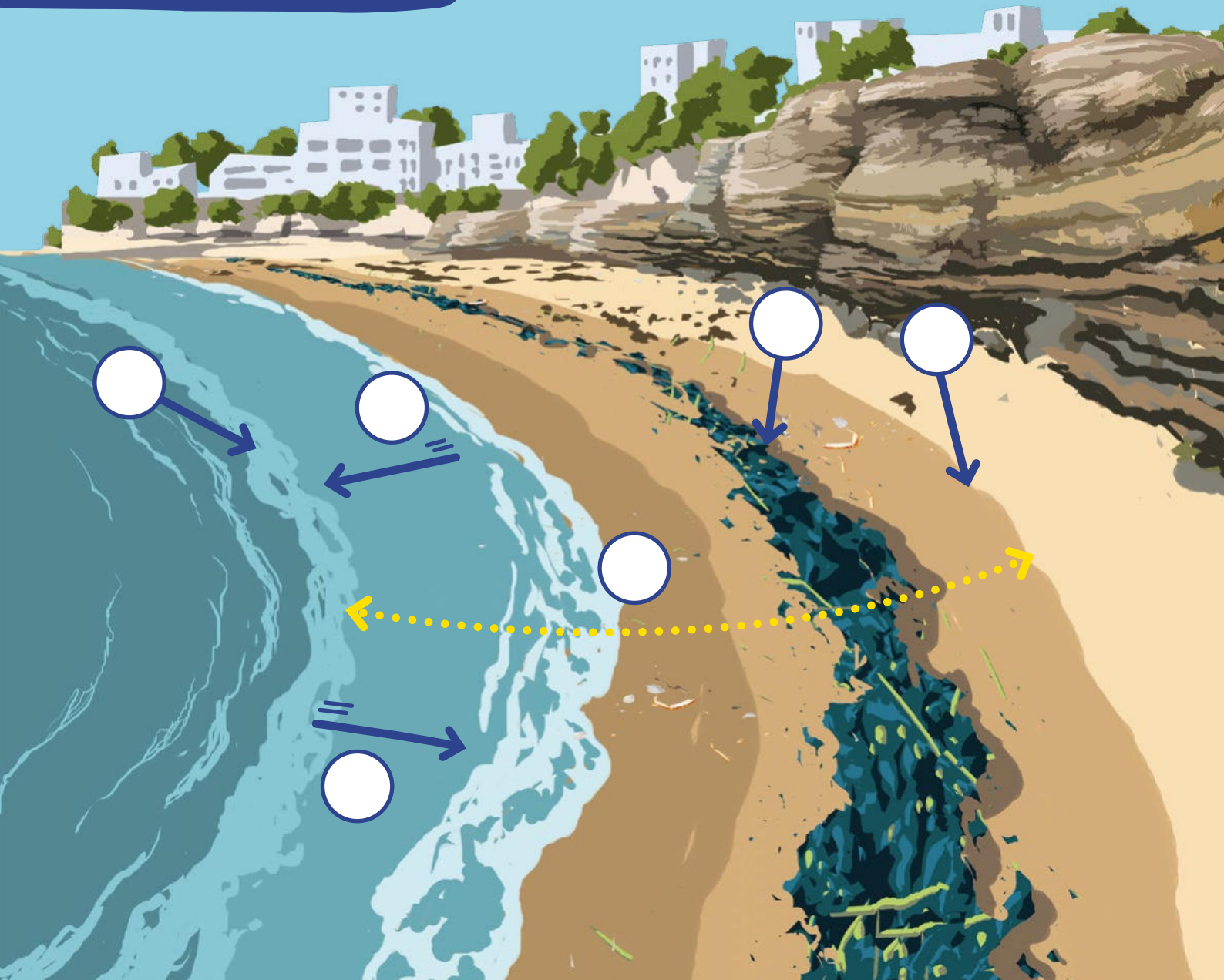
+ 21 JOURS

◐ Marées de *mortes eaux* en dernier quartier



Indique au bon endroit sur le dessin, les **numéros** qui correspondent aux **définitions** suivantes :

- 1 Niveau de la plus forte marée (marée haute)
- 2 Niveau de la plus petite marée (marée basse)
- 3 Marée descendante (jusant)
- 4 Marée montante (flot)
- 5 Estran (zone entre la marée haute et la marée basse)
- 6 Laisse de pleine mer



# J'observe mon environnement : La dune

1

**HAUT DE PLAGE  
DUNE EMBRYONNAIRE**



C'est la zone **la plus mobile** sous l'action du vent.  
Les plantes participent à la fixation de la dune.

**FLORE PRÉSENTE**  
Chiendent, cakilier maritime...

2

**DUNE BLANCHE OU  
DUNE MOBILE**



Elle **bouge moins** que la dune embryonnaire mais plus que la dune grise.

**FLORE PRÉSENTE**  
Oyat, panicaut, euphorbe maritime, liseron des dunes.

3

**DUNE GRISE  
OU DUNE FIXE**



Dune **fixée** de façon temporaire.  
Apport de sable très faible. Elle doit son nom de dune grise aux plantes qui s'y développent.

**FLORE PRÉSENTE**  
œillet des dunes, immortelle des dunes.

4

**DUNE BOISÉE**



**Stade final** de l'évolution dunaire.  
**FLORE PRÉSENTE**  
Pin maritime, chêne vert.



## LE PANICAUT

Le panicaut est une plante aux **fleurs bleues et piquantes**. Il y a longtemps, beaucoup de personnes le cueillaient pour en faire des bouquets. Il a failli disparaître.  
Aujourd'hui, **il est protégé**. On ne doit pas le ramasser. Il est devenu le **symbole de la protection des dunes**.



## L'OYAT DES DUNES

L'oyat dispose d'un **système racinaire** très profond pouvant atteindre **2 mètres** de longueur. Ainsi, il joue un rôle important dans la **fixation des dunes**.



Observe le **schéma** et les différents **stades de la dune**. Dans quel stade poussent le **panicaut** et l'**oyat** ?

.....



# La sécurité à la plage

Lorsque la baignade est surveillée, je respecte toujours les consignes signalées par les drapeaux visibles sur tous les postes de secours.



Colorie les **drapeaux** en fonction des indications :



Baignade surveillée sans danger apparent



Baignade surveillée avec danger limité ou marqué



Baignade interdite



Je consulte le panneau sur les conditions de baignade, les éventuels dangers et la réglementation des activités de la plage.



Je préviens mon entourage avant d'aller me baigner, et je nage à l'intérieur de la zone de baignade surveillée.



Je repère l'emplacement du poste de secours, la couleur du drapeau de baignade et la zone de baignade surveillée.



Je choisis un lieu de baignade surveillée et emporte avec moi de quoi m'hydrater et ma protéger du soleil (chapeau, lunettes, crème solaire éco responsable, etc.)

Les phrases ci-dessous sont **dans le désordre**, à toi de les numéroter pour les **remettre dans l'ordre**.



**Arnaud Gayrin**

PRÉSIDENT  
DE LA SNSM

## Qui êtes-vous Arnaud Gayrin ?

Je suis Président de la SNSM Royan Côte de Beauté. Après un service militaire dans la Marine nationale, je suis devenu patron-pêcheur. J'ai pris ma retraite à 55 ans pour m'investir davantage au sein de la SNSM.

## Qu'est-ce que la SNSM ?

La SNSM (Société Nationale de Sauvetage en Mer) est une association de bénévoles, financée en grande partie par des dons. Elle a pour

mission de secourir gratuitement les personnes en danger en mer, toute l'année, 24h/24 et 7j/7.

## Comment se passe une intervention ?

Les bénévoles assurent des gardes et peuvent être appelés à tout moment par le CROSS. En moins de 15 minutes, le bateau est prêt à partir. La station de Royan réalise environ 130 interventions par an, sur une zone allant de Vitrezay au phare de la Coubre et jusqu'à 20 miles au large.

## Comment devenir bénévole à la SNSM ?

On peut devenir bénévole dès 16 ans avec l'accord des parents. Il faut aimer la mer, avoir un projet professionnel, puis suivre une formation d'environ un an pour devenir équipier. La SNSM compte aujourd'hui 7 000 sauveteurs dans 218 stations.

## Un dernier mot ?

Nous avons besoin de vous. Rejoignez la SNSM.

# Mon auto-évaluation



## BODYBOARD

Je ne réussis pas encore	Je réussis de temps en temps	Je réussis souvent
--------------------------	------------------------------	--------------------

Vagues < 50 cm  Vagues > 50cm

Avec aide du moniteur  Sans aide du moniteur

Je prends une « mousse » en position allongée en battant des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je glisse avec le meilleur équilibre allongé en tenant correctement mon bodyboard (Sphinx)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je change de direction à droite et à gauche avec la bonne position de mes mains	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## BODYSURF Vagues < 50 cm Vagues > 50cm

J'arrive à prendre une « mousse » en poussant sur mes jambes pour glisser sur mon corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------

## SURFBOARD Vagues < 50 cm Vagues > 50cm

### PREMIÈRE MOUSSE

Avec aide du moniteur  Sans aide du moniteur

J'arrive à mettre ma combinaison seul(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends une « mousse » en position allongée sur la planche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'arrive à me redresser sur la planche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'arrive à glisser jusqu'au bord, debout sur la planche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### VAGUE DE BRONZE

Avec aide du moniteur  Sans aide du moniteur

Je rame avec efficacité, pour prendre une vague	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'assure mon départ sur une vague non déferlée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je conserve mon équilibre après le départ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### VAGUE D'ARGENT

J'arrive à prendre une direction	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

On a reçu notre attestation de surf scolaire.

À ton tour !





# Le canoë kayak

Le canoë et le kayak existent depuis très longtemps. Ces embarcations légères, propulsées à l'aide de pagaies, étaient un moyen de déplacement appréciable dans de nombreuses civilisations.

## CE QUE J'APPRENDS

Durant cette activité j'apprends à relier un point à un autre dans un milieu naturel particulier, le plus efficacement possible, en toute sécurité et en autonomie.

En kayak, je sais adapter mes déplacements en mer ou en rivière.

« **Équilibre, propulsion et direction avec la pagaie** »

## D'hier à aujourd'hui

Fabriqués généralement en écorce, quelquefois en peau, le Canoë créé par les Indiens d'Amérique du Nord servait au transport de marchandises.

On l'utilisait aussi pour la pêche, la chasse ou la guerre. Les Indiens propulsaient le canoë à l'aide d'une pagaie simple de taille variable en étant assis ou à genoux dedans.

Le Kayak créé par les Esquimaux du Groenland, du Labrador ou de l'Alaska était réservé aux hommes et servait à la chasse.

L'homme en fabriquait l'armature et la femme le recouvrait de peaux de phoques. Le pagayeur se propulsait à l'aide d'une pagaie double, assis, jambes presque tendues.

Le monde moderne a bouleversé ces coutumes ancestrales en développant la pratique du canoë ou du kayak à travers la compétition et le loisir.

Que ce soit en eau calme ou en eau vive, au large des côtes ou dans les vagues, l'objectif est souvent le même : le dépassement de soi, la joie de la glisse, la découverte de la nature.



Place la lettre **C** pour le **canoë** et la lettre **K** pour **kayak**.



# L'équipement

Avant d'aller naviguer en kayak, il faut obligatoirement porter les vêtements et l'équipement suivants pour ton **confort** et ta **sécurité**.

Quand je suis à terre, je tiens toujours ma pagaie à la verticale pour ne pas blesser un camarade.




## LA TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

S'il y a du vent, il est préférable de porter :

- Un **pantalon de sport** ou un **vieux pantalon** (éviter les vêtements trop amples).
- Une paire de **vieilles baskets** ou **chaussons de voile** (pas de bottes).
- Un **T-shirt**, un **sweat-shirt** ou une **polaire**.
- Les **lunettes** doivent être **maintenues par un lien**.
- Un **coupe-vent** ou **vêtement de pluie**.

## LES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ

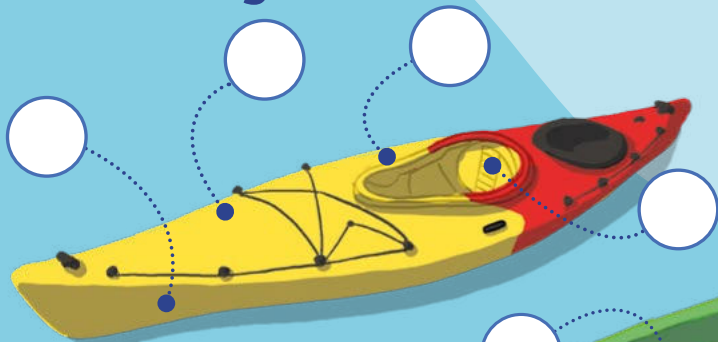
Un **gilet flottant** qui devra être bien attaché et vérifié par un adulte avant de commencer l'activité.

 **N'enlève pas ce gilet pendant l'activité car cela pourrait être dangereux.**

## LA PAGAIE DOUBLE

Je choisis une **pagaie adaptée à ma taille**.

# Les kayaks



KAYAK SIMPLE  
PONTÉ

KAYAK SIMPLE  
DÉPONTÉ

KAYAK DOUBLE  
DÉPONTÉ



Écris les **numéros** des éléments dans les bulles :

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| 1. Bosse avant (poignée de portage)   | 4. Pont            |
| 2. Bosse arrière (poignée de portage) | 5. Siège           |
| 3. Hiloire                            | 6. Trou d'homme    |
|                                       | 7. Coque ou carène |

# Mon ressenti avant l'activité

## CE QUE J'AIMERAIS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## CE QUE JE SAIS DÉJÀ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## CE QUE JE NE VOUDRAIS PAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CE QUE J'ATTENDS OU ESPÈRE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'ai hâte de commencer le kayak ! Et toi Zakari ?

Oui j'ai hâte de mettre mes premiers coups de pagaie !

Et vous ?



# KAYAK ATTITUDE

### 👉 ANTICIPE

**Je consulte la météo avant d'aller naviguer.**

Je m'équipe correctement en fonction de la météo.

### 👉 TOUJOURS

**Je ne navigue jamais seul.** Je ne m'engage pas sur un parcours qui est trop dur pour moi.

**Je m'informe du niveau des difficultés et des dangers du parcours.** Je prévois une personne du lieu et des horaires de ma navigation.

### 👉 RESPECTE

**Je ne jette pas de déchets dans la nature,** je ramasse les débris qui polluent et les ramène afin qu'ils soient triés.

**Je respecte les zones sensibles** terrestres et aquatiques, ainsi que la faune et la flore.

### 👉 ADAPTÉ

**Je choisis un bateau et du matériel adapté** à ma taille et à mon niveau.

### 👉 DANGER

**Je reste toujours vigilant sur l'eau.**

**J'alerte l'éducateur** en cas de difficultés.

### 👉 LE PLUS

**Je participe** quand je le peux au nettoyage des zones de pratique.

**Je suis attentif** à la qualité de l'eau sur laquelle je navigue.

# Les manœuvres

- La manipulation de la pagaie est très importante car cet outil est ton gouvernail et ton moteur, **elle doit être adaptée à ta taille.**
- Si tu navigues sur un kayak double, il faudra bien te **coordonner avec ton équipier** pour que vos pagaies ne s'entrechoquent pas !



Place une **croix** aux endroits où tu dois placer **tes mains**.



Pour chaque mouvement, dessine avec des flèches le parcours que doit faire la pagaie dans l'eau.



## AVANCER

Donne un coup de pagaie à droite et un coup de pagaie à gauche (pas trop loin du kayak) de l'avant du kayak jusqu'à ton buste.



## RECULER

Donne un coup de pagaie à droite et un coup de pagaie à gauche (pas trop loin du kayak) de l'arrière du kayak jusqu'à ton buste.



## TOURNER À DROITE

Fais un grand mouvement circulaire du côté gauche du kayak, de l'avant du bateau jusqu'à l'arrière.



## TOURNER À GAUCHE

Fais un grand mouvement circulaire du côté droit du kayak de l'avant du bateau jusqu'à l'arrière.

# Je comprends le cycle de l'eau



Place dans les bulles les numéros correspondants aux descriptions ci-dessous

- 1 ÉVAPORATION**  
Sous l'effet de la chaleur du soleil, l'eau s'évapore en passant de l'état liquide à l'état gazeux.
- 2 FORMATION DES NUAGES**  
Quand la température refroidit, les gouttelettes d'eau se regroupent pour former des nuages.
- 3 PRÉCIPITATIONS**  
Les gouttelettes d'eau se rassemblent et s'alourdissent. Trop lourdes, elles tombent sous forme de pluie ou de neige.

- 4 ÉVAPOTRANSPIRATION**  
Les arbres et les plantes respirent, transpirent et se nourrissent. La transpiration est un processus continu causé par l'évaporation d'eau par les feuilles.
- 5 INFILTRATION**  
L'eau de pluie s'infiltré dans le sol soit en passant par des fissures, soit en traversant le sol s'il est perméable (sable par exemple).
- 6 NAPPE SOUTERRAINE**  
L'eau infiltrée est arrêtée par une couche imperméable. Elle s'accumule sous terre pour former de grand réservoir souterrain.
- 7 SOURCE**  
C'est un lieu où sortent les eaux souterraines donnant ainsi naissance au cours d'eau (rivière, ruisseau).

# Où pratiquer le kayak ?

Tu peux pratiquer le canoë-kayak sur une rivière avec de l'eau vive et du courant, en mer, et sur un plan d'eau calme.

On fait du kayak ici... mais la Seudre sert aussi à élever des huîtres !



## L'EAU VIVE



Écris le **nom des fleuves** de notre région sur les **pointillés**.

## LA MER



Écris le nom d'au moins **4 villes** de **Charente-Maritime**.

Puis place les numéros **1, 2, 3** et **4** à côté des **points rouges** de la carte.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## L'EAU CALME



Cite au moins **2 grands lacs** situés en **France**.

1. ....
2. ....



Classe ces **plans d'eau calme** du **plus petit** (1) au **plus grand** (3)

- LAC
- MARE
- ÉTANG

Connais-tu des **plans d'eau calme** près de chez toi ?  
Que peux-tu y faire ?

.....

.....

.....

.....

# Vivre et travailler dans le marais ostréicole

Un marais ostréicole est un espace aménagé pour élever et affiner les huîtres grâce aux marées.



**Carole Tortillon**

OSTRÉICULTRICE

## Qui êtes-vous Carole Tortillon ?

Je suis ostréicultrice. J'éleve des huîtres, mais aussi des palourdes et des gambas. Dans notre cabane, nous proposons la dégustation des huîtres, ce qui nous permet d'échanger avec les clients sur notre production et notre savoir-faire.

## Pouvez-vous expliquer votre métier ?

En été, les huîtres produisent de minuscules larves qui se déplacent avec les courants. L'ostréiculteur les récupère grâce à des « collecteurs » sur lesquels elles se fixent.

Après plusieurs mois, les huîtres sont placées dans des « poches » et élevées dans des parcs en mer.

Elles sont ensuite affinées dans le marais, dans des bassins appelés « claires ». L'élevage demande beaucoup de patience : une huître met 3 à 4 ans à grandir avant d'être dégustée.

## Pouvez-vous me raconter une journée type ?

Je travaille au rythme des marées. À marée basse, je m'occupe des parcs à huîtres. Quand la marée remonte, je vais au marais pour l'affinage. À la cabane, je trie les huîtres par taille et je les prépare pour la vente ou la dégustation.

## Un dernier mot ?

Il est essentiel de protéger l'environnement. Moins polluer, c'est préserver les huîtres et la qualité de l'eau.



**Observe le marais ostréicole :** digues, chenaux et claires permettent d'élever et d'affiner les huîtres.



LA SEUDRE

Varagne (porte/écluse)

Ruisson

Chenal

Fossés à poissons

Élevage bovin

Bosses

CLAIRES ENDIGUÉES

DIGUE

CLAIRES DE SARTIÈRES

PRISE

MARAIS GUA

# Mon auto-évaluation



	Je ne réussis pas encore	Je réussis de temps en temps	Je réussis souvent
<b>ÉQUIPEMENT</b>			
J'ai réussi à m'équiper seul(e) (tenue, gilet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais les différentes parties d'un kayak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>ÉQUILIBRE</b>			
Je suis monté(e) dans mon bateau sans tomber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais me placer correctement dans mon bateau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>PROPULSION</b>			
J'ai réussi à avancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai réussi à reculer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai réussi à m'arrêter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai réussi à faire un virage à droite, à gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai utilisé correctement ma pagaie pour naviguer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai réussi à diriger un bateau bi-place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>CONDUITE</b>			
J'ai atteint directement l'endroit que je m'étais fixé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai suivi un grand parcours sans dévier ma trajectoire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>SÉCURITÉ</b>			
Je suis constant dans mon effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai respecté les consignes d'embarquement et de débarquement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai respecté les consignes de sécurité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai transporté mon embarcation avec de l'aide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>ENVIRONNEMENT</b>			
J'ai respecté les lieux où j'ai pratiqué l'activité kayak en ne laissant aucun déchet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais au moins une plante et/ou un animal qui vit dans le marais ou sur la côte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# Mon ressenti à la fin du cycle

Exprime ton ressenti suite au cycle d'activité nautique que tu viens de faire avec ta classe.  
Qu'as-tu aimé ? Moins aimé ? Raconte ton meilleur souvenir.

## CE QUE J'AI PRÉFÉRÉ

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## CE QUE J'AI LE MOINS AIMÉ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## MON MEILLEUR SOUVENIR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Dessine-toi** sur ton kayak et n'oublie aucun élément.



**COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
ROYAN ATLANTIQUE (CARA)**

107 avenue de Rochefort  
17 201 ROYAN CEDEX

