

Fondamental

- Cycle 3 -

Fiche d'exercices

Nos progrès en surf

Ce module d'apprentissage de 10 séances en mer permet de découvrir le milieu marin, d'appréhender les conditions de pratique de l'activité en intégrant les règles de sécurité.

Le lieu d'action est choisi en fonction de la marée, du courant, de la force des vagues et du niveau de l'ensemble des élèves. Au cours de chacune des séances, les règles de sécurité et d'encadrement devront être respectées (Cf. article p. 34 de la même revue) :

- avoir de l'eau jusqu'à la taille ;
- faire attention à ses camarades ;
- évoluer en groupe sous le regard de l'adulte.

Dans la phase d'apprentissage, les ateliers différenciés sont mis en place selon le niveau des élèves. La durée d'action et la difficulté des situations sont adaptées aux conditions matérielles (météo, marée, force des vagues).

Pour entrer dans l'activité

Et si on s'essayait au surf...

Objectifs : apprendre à reconnaître le matériel et le milieu pour pratiquer le bodyboard, le bodysurf ou le surf; identifier les règles spécifiques de l'activité; découvrir et oser agir.

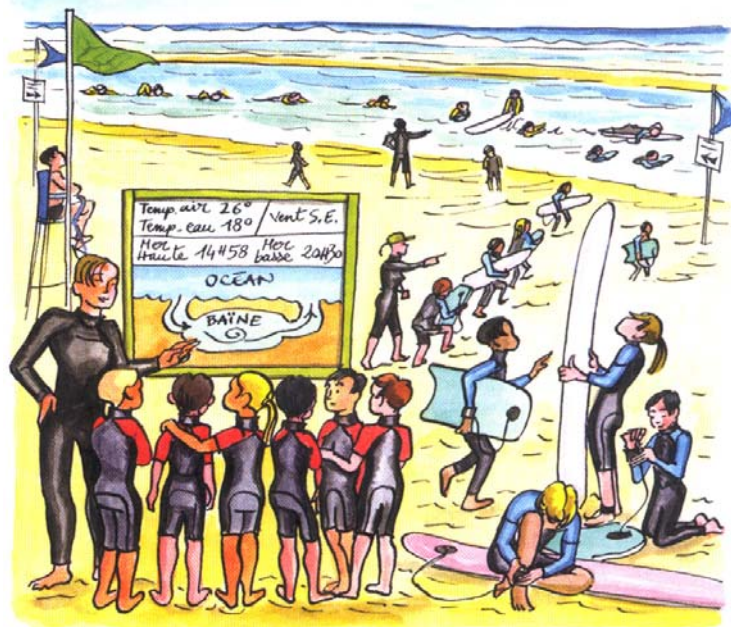
Dispositif : après avoir satisfait au test spécifique de l'activité, les élèves se répartissent aux trois ateliers de découverte: en bodyboard, en bodysurf, en surf, il s'agira pour eux d'entrer en contact avec le milieu et d'utiliser les différents engins pour jouer à rejoindre la plage.

La situation de référence

Les surfeurs

Objectif : se situer dans l'activité en identifiant ses spécificités.

Dispositif : trois ateliers en parallèle (bodyboard, bodysurf et



surf) ; les enfants fonctionnent en binômes, un surfeur et un observateur.

Tâches :

- entrer dans l'eau et passer les vagues en plongeant;
- rejoindre le bord en glissant sur l'eau poussé par la vague ;
- prendre le maximum de vagues dans un minimum de temps ;
- utiliser son corps (bodysurf) ou la planche (bodyboard) ;
- se propulser, allongé sur la planche.

Critères de réussite : l'observateur note les réussites qui sont ensuite reportées en classe sur la fiche individuelle.

En bodyboard :

- glisser loin (1 à 3 points) ;
- prendre le maximum de vagues (1 point par maxi-vague).

En bodysurf :

- passer sous la vague (1 point par vague) ;
- glisser loin (1 à 3 points).

En surf :

- se propulser (1 à 3 points).

Pour progresser

Les séances abordent successivement les quatre composantes de progrès: appréhender le milieu, s'équilibrer, se propulser et se diriger, observer et connaître l'océan.

Les nageurs

Objectifs : vaincre son appréhension et mieux connaître l'océan.

Tâches :

- s'immerger totalement, passer sous la planche ;
- traverser la baie en marchant, en nageant, sentir la force du courant ;
- s'allonger au bord de l'eau, sentir la force de la vague ;
- passer sous la vague, seul, à deux, en chaîne ;
- tirer la planche vide ou avec un camarade ;
- entrer dans l'eau et passer les vagues en plongeant.

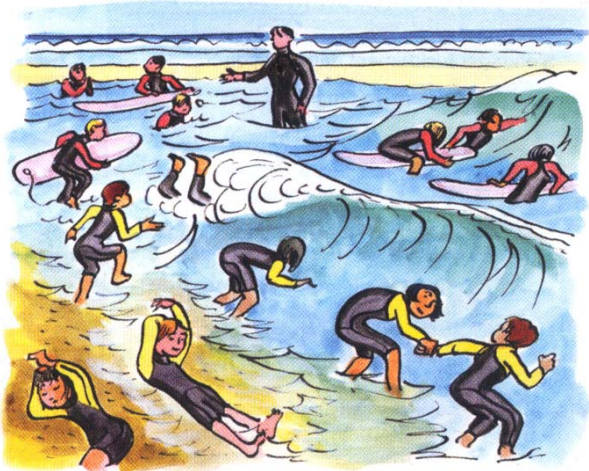
Critères de réussite: pour les trois critères (passer sous la vague, plonger sous la vague, passer sous la planche), les exigences sont adaptées selon les groupes de niveaux (cf. tableau p. suivante).

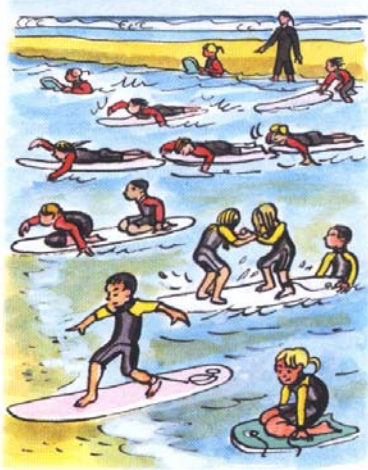
Les équilibristes

Objectifs : s'équilibrer sur son engin, savoir le manœuvrer en fonction du milieu et se propulser.

Tâches :

- en bodyboard : s'agenouiller, pivoter sur la planche, etc. ;
- en surf: s'asseoir, s'agenouiller, se déplacer sur sa planche, se lever seul ou à deux sur une planche, etc. ;





- en bodyboard et surf: traverser le courant, la baie, allongé sur la planche; se déplacer à plusieurs (radeau, file, etc.); ramener un camarade avec sa planche, etc.

Critères de réussite : pour les trois critères (rester allongé dans la vague, s'asseoir sur la planche, se lever), les exigences sont adaptées selon les groupes de niveaux.

Les glisseurs

Objectif : utiliser la force de la vague pour se propulser.

Tâches :

- traverser la baie en nageant pour sentir la force du courant ;
- s'allonger au bord de l'eau, sentir la force de la vague ;
- en bodyboard, battre des pieds et, en surf, ramer ;
- choisir la bonne vague et s'engager au bon moment ;
- contrôler sa direction en bodyboard et surf.

Critères de réussite : pour les quatre critères (s'élaner devant la vague, ramer sur la planche, battre des pieds, se diriger), les exigences sont adaptées selon les groupes de niveaux.

Les observateurs

Objectif : prendre individuellement des informations pour anticiper et choisir son site d'action.

Tâches :

- lire et tenir compte du panneau d'informations renseigné chaque jour par les sauveteurs en mer (conditions météorologiques, température de l'eau, heures des marées, etc.) ;
- observer l'environnement en début et tout au long de la séance (repérer les marées haute et basse, les bancs de sable et les baïnes) ;
- regarder le placement des camarades avant de s'engager ;
- sentir et déterminer la direction et la force du vent ;
- prendre conscience du courant ;
- lire la vague pour partir au bon moment. Critères de réussite: savoir repérer les marées (haute/basse), identifier

l'emplacement des baïnes et les zones d'activités, distinguer la direction et la force du vent, choisir les meilleures vagues.

Pour évaluer ses progrès

La compétition

Objectifs : mesurer ses progrès et se confronter à ses camarades.

Dispositif : des séries de 6 à 8 enfants sont constituées (ordre alphabétique dans un premier temps puis par niveau pour les finales). Chaque épreuve se déroule pendant un temps chronométré (2 à 5 mn suivant les conditions de vague) et les juges notent les prises de vague (de 1 à 3).

Tâches :

- s'inscrire dans 2 des 3 ateliers proposés: bodysurf, bodyboard et surf ;
- marquer le maximum de points dans le temps imparti en fonction du barème proposé.

Critères de réussite : ils sont appréciés dans chacune des trois techniques apprises.

En bodysurf :

- avancer en passant sous les vagues ;
- prendre la vague en glissant ;
- glisser jusqu'au bord.

En bodyboard :

- prendre la vague en glissant ;
- glisser jusqu'au bord ;
- glisser en changeant de direction.

En surf :

- glisser allongé sur la planche ;
- glisser à genoux ;
- glisser debout sur la planche.

**Margot Auger,
Thierry Mirtain,**

Illustrations : F. Malenfer.

Extrait de la revue EPS 1 n°138, mai-juin-juillet 2008, p. 23-24.

www.revue-eps.com

	Appréhension du milieu	Equilibre et propulsion	Prise d'informations et anticipation
Niveau 1	N'accepte pas d'avancer dans l'eau (jusqu'à la taille)	Ne s'allonge pas sur l'eau ou sur la planche	S'élanç sans tenir compte des vagues
Niveau 2	Passe au-dessus des vagues	S'allonge en gardant la tête levée	Observe les vagues mais agit à contretemps
Niveau 3	Plonge sous la vague	S'allonge la tête dans le prolongement du corps et se propulse avec les bras ou les jambes	Prend la vague au bon moment pour obtenir une bonne glisse
Niveau 4	Passe sous les vagues en anticipant leur force et leur direction	Se propulse au bon moment et change de position au cours de la glisse	Choisit la meilleure vague et tient compte de la position de ses camarades