

EVALUATION : KAYAK

LE KAYAK

1. Je m'assois correctement dans un kayak (position des pieds, genoux,...).
2. Je tiens correctement une pagaie.
3. Je connais les différentes parties du kayak.(cf fiche en vocabulaire)
4. Je sais embarquer .
5. Je sais débarquer.
6. Je pagaie pour avancer.
7. Je pagaie pour reculer.
8. Je me dégage sans difficulté de mon kayak quand il est retourné.
9. Je rejoins le bord du bassin avec mon kayak retourné ou coulé.
10. Je vide mon kayak tout seul /avec l'aide du moniteur.
11. Je pagaie pour prendre de la vitesse.
12. Je pagaie pour avancer en ligne droite.
13. Je pagaie pour reculer en ligne droite.
14. Je m'arrête devant un objet flottant ou suspendu.
15. Je slalome
16. J'effectue une rotation de droite à gauche puis inversement en appelant l'eau.(par l'avant)
17. J'effectue une rotation de droite à gauche puis inversement en écartant l'eau.(par l'arrière)

LES JEUX

1. Je change de kayak sans toucher l'eau.
2. Depuis mon kayak , je vais dans l'eau sans le renverser.
3. Depuis l'eau , je rejoins dans mon cockpit sans renverser mon kayak.
4. Je m'agenouille sur le pontage arrière .
5. Je me lève sur le pontage arrière .
6. Je me lève dans mon cockpit.

LE KAYAK POLO

7. Je prends un ballon avec la main.
8. Je prends un ballon à l'aide de la pagaie.
9. Je passe le ballon vers l'avant.
10. Je passe le ballon vers l'arrière.
11. Je passe le ballon sur les côtés.
12. J'avance avec le ballon sur le pontage.
13. J'avance avec le ballon à l'aide de la pagaie.
14. Je marque un but.
15. Je joue au kayak polo en respectant les règles du jeu.