

Surf à l'école

Repères Pédagogiques

2010

Niveaux d'acquisition de fin de cycle	1
Repères de Progrès pour passer d'un niveau au suivant	2
Contenus pour passer du niveau N1 au niveau N6.....	4
Choix du site / lieu de pratique.....	4
Consignes de sécurité	4
Gestuelle de communication	4
Les situations	4
Bodysurf	5
Prise de vague (mousse)	5
Équilibre allongé.....	5
Position debout / la Stance.....	6
Découverte du redressement.....	6
Redressement en un temps.....	6
Redressement en un mouvement	7
Se fléchir.....	7
Se déplacer sur la planche.....	7
Conserver une vague le plus longtemps possible	8
Prise de direction frontside	8
Prise de direction backside	8
Passage de barre et retour au bord en glissant allongé.....	9
Take off	9
Prise de direction sur une vague lisse	9
Organiser l'unité d'enseignement.....	10

NIVEAUX D'ACQUISITION DE FIN DE CYCLE

Être capable de glisser debout en prenant une direction dans la mousse en référence au Passeport Surf de la FFS

	Niveaux	Savoirs Je suis capable de :	Consignes de sécurité et /ou de réalisation	Conditions Matériel	Connaissances associés
	N1	glisser allongé avec la mousse	hauteur d'eau à la taille	Bodysurf Bodyboard Surf	
Objectif plancher de fin de cycle	N2	glisser debout avec la mousse	hauteur d'eau à la taille		
	N3	glisser debout en prenant une direction avec la mousse	hauteur d'eau à la taille	Première mousse	
	N4	Se lever dans la pente (Take- Off) et glisser avec la vague	hauteur d'eau à la taille		
	N5	Se lever dans la pente (Take- Off) glisser et prendre une direction avec la vague	hauteur d'eau à la taille		
	N6	Se lever dans la pente (Take- Off) glisser et prendre une direction avec une vague en eau profonde	L'élève n'a plus pied	Vague de bronze FFS	

REPERES DE PROGRES POUR PASSER D'UN NIVEAU AU SUIVANT

Objectifs pour atteindre le niveau N1

Connaître et mettre en oeuvre les consignes de sécurité.

- Franchir une « mousse » en toute sécurité dans un endroit où l'on a pied
- Avec planche jamais devant soi
- De l'eau jusqu'à la taille
- S'ancrer par les deux pieds au sol
- Chuter en toute sécurité (à plat ou les mains devant) et se protéger la tête avant de récupérer sa planche.
- Repérer le sens du courant
- Se placer en toute sécurité les uns par rapport aux autres, (en ligne, espacer de 2/3M).
- Sortir de l'eau afin de rester en face de son repère pris sur la plage (drapeaux)
- Connaître la gestuelle de communication

Gérer son matériel

- S'équiper et ranger de manière autonome.
- Vérifier son matériel (Planche, leash...).

Compétences motrices

- Plonger sous une mousse et reprendre pied
- Prendre une « mousse » en Bodysurf, (prendre appui sur le fond, s'élancer en direction du rivage, bras tendus dans le prolongement du corps et tête placée entre les bras).
- Prendre une mousse en position allongée sur un bodyboard et/ou sur surf en étant capable de maîtriser les réactions de l'engin selon les 3 axes (transversal, longitudinal, vertical).
- Conserver son équilibre en position allongée sur la planche, se familiariser aux réactivités de sa planche.
- Maîtriser les déplacements ramés et le départ avec la mousse.

Objectifs pour atteindre le niveau N2

Respecter les consignes de sécurité.

- Idem que N1

Gérer son matériel

- Le leash au pied arrière

Technique

- Maîtriser le redressement sur le sable, comprendre le cheminement de la position allongée à la position debout.
- Maîtriser le redressement dans la mousse, dans l'eau.
- Organiser et éprouver son équilibre debout selon les trois axes de la planche afin de glisser jusqu'au bord.

Objectifs pour atteindre le niveau N3

Respecter les consignes de sécurité.

Idem que N1

Technique

- Glisser jusqu'au bord tout en maîtrisant la position finale, position équilibrée, « position de surfeur », (pieds perpendiculaires à l'axe longitudinal, position semi fléchie, buste redressé, orientation des épaules et regard orienté vers la plage).
- Glisser et prendre une direction tout en organisant son équilibre selon les trois axes de la planche.
- Évoluer le plus longtemps possible dans les deux directions :
 - face à la mousse (frontside)
 - dos à la mousse (backside)

Objectifs pour atteindre le niveau N4

Respecter les consignes de sécurité.

- Idem que N2
- Prendre un repère fixe sur la plage
- Repérer le chemin pour accéder au large et contourner la zone d'impact
- Utilisation du courant / points de repères plus éloignés / présence du moniteur / passage 2 par 2 ou 4 par 4 si besoin / repérer et utiliser les courants pour me rendre au large/ que faire face à une vague ?
- Retour d'urgence (appréhension)

Technique

- Prendre une direction en bodysurf (rester en position allongée, un bras tendu vers l'avant, la tête légèrement relevée)
- Se rendre au large en contournant la zone de déferlement.
- Utiliser le sens du courant pour accéder au large.
- Canard ou renversement avec une grande planche pour passer sous les vagues.
- Être capable de se placer par rapport au déferlement.
- Choisir une vague et effectuer un take off.
- Réaliser un take off dans le bon timing.
- Glisser jusqu'au bord tout en conservant son équilibre après avoir réalisé son take off.

Objectifs pour atteindre le niveau N5

Respecter les consignes de sécurité.

- Idem que N4
- Repérer le chemin pour accéder au large et contourner la zone d'impact

Technique

- Anticiper et lire le sens du déferlement de la vague.
- Prendre une petite vague en bodysurf et partir de travers selon le sens du déferlement de la vague.
- Prendre une vague, réaliser un take off dans la pente et partir de travers en fonction du sens du déferlement.
- Évoluer le plus longtemps possible dans les deux directions :
 - face à la vague (frontside)
 - dos à la vague (backside)

Objectifs pour atteindre le niveau N6

Respecter les consignes de sécurité.

- Idem que N5
- Repérer le chemin pour accéder au large et contourner la zone d'impact, en eau profonde

Technique

- Prendre une vague, réaliser un take off dans la pente et partir de travers en fonction du sens du déferlement, en eau profonde
- Évoluer en eau profonde le plus longtemps possible dans les deux directions :
 - face à la vague (frontside)
 - dos à la vague (backside)

Repères pour l'enseignant

CONTENUS POUR PASSER DU NIVEAU N1 AU NIVEAU N6

Niveau N1 et début N2

CHOIX DU SITE / LIEU DE PRATIQUE

En concertation avec les élèves : questionnement / Pourquoi / première évocation succincte de la baie

Organiser le groupe de façon à pouvoir communiquer efficacement : en rond autour du moniteur / planches à plat dans le sable.

Présentation : prénom / âge / est-ce qu'ils ont l'habitude de venir à l'océan ? (première séance)

Présentation du moniteur (rappel)

Présentation de l'océan : (à chaque séance)

- Quelles conditions aujourd'hui ?
- Quels peuvent être les dangers liés à ces conditions du jour ? (le plus fréquemment : les vagues, le courant, sa planche ou la planche d'un autre)

CONSIGNES DE SECURITE

Ces consignes sont liées directement aux conditions du jour. Les élèves ont fait eux même l'analyse des conditions, ils ont définis eux même les dangers. Il sera donc tout à fait logique d'appliquer les règles de sécurité.

Règles de sécurité dans les conditions les plus fréquentes :

- Rester dans la zone définie (drapeaux école de surf)
- Se déplacer en marchant (contact pieds au sol)
- Garder l'eau à la taille maximum
- S'espacer, garder une bonne distance entre eux, utiliser tout l'espace

D'autres règles peuvent venir s'y ajouter si besoin et à l'appréciation de chaque moniteur (protection de la tête lors des chutes...)

GESTUELLE DE COMMUNICATION

Établir une communication est essentiel du fait de l'éloignement qu'il peut y avoir entre un élève et le moniteur. Prévenir ses élèves de la façon dont on va les interpeller dans l'eau (sifflet ou autre) qu'ils ne soient pas surpris.

Généralement, il est commun de faire un geste de sortie de l'eau (normal) et un autre geste pour une éventuelle sortie d'urgence (élèves ou baigneur en difficulté)

LES SITUATIONS

Elles constituent des repères pour l'enseignant et ne sont pas à suivre à la lettre.

L'élément déterminant reste le milieu qui permettra ou non d'accéder au large et donc au niveau N5.

Il existe des variantes si les élèves sont bloqués sur un niveau, l'essentiel étant de s'adapter aux difficultés de chacun pour le guider vers le niveau souhaité.

BODYSURF

Sécurité

Rappel des règles de bases (zone / pieds au sol / eau à la taille) si besoin.

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Glisser avec une vague (mousse) jusqu'au bord	A partir de l'eau à la taille maximum, pousser sur ses jambes vers la plage lorsque la vague (mousse) arrive. Position de torpille humaine (bras devant, tête rentrée). + Petite démo au milieu des élèves	Timing Coordination Aisance aquatique Premières sensations	Sensation de glisser avec la vague Parcourir une longue distance grâce à la vague (mousse)	Ne pousse pas au bon moment (timing) Lève la tête (appréhension) Mauvaise position Pousse vers le haut et pas vers l'avant

Retour sur le sable / question / sensations ? problèmes ...

PRISE DE VAGUE (MOUSSE)

Sécurité : GESTION DE SA PLANCHE

En + des règles vues avant, il faut expliquer comment gérer sa planche dans l'eau. Comment la tenir pour ne pas se faire mal ou faire mal à quelqu'un :

- Où est l'avant et où est l'arrière ?
- Le leash
- Tenir sa planche par le rail (arrière du leash)
- Ne jamais mettre sa planche entre soi et les vagues

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Prendre une vague (mousse) et glisser jusqu'au bord allongé sur la planche	Même départ qu'en bodysurf, pousser sur les jambes vers l'avant (plage) et s'allonger au milieu de la planche.	Timing Bonne prise de vague indispensable pur la suite	J'arrive jusqu'au bord	Ne pousse pas au bon moment Pique du nez Trop à l'arrière (frein) Planche qui tourne (corps désaxé)

Retour sur le sable / question / sensations ? Problèmes ...

ÉQUILIBRE ALLONGE

Sécurité

Appuyer sur les règles mal respectées, rebondir sur les problèmes (trop serrés, trop près du bord, trop loin...)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Prendre une vague (mousse) et glisser jusqu'au bord allongé sur la planche avec les mains dans le dos	Idem exercice suivant + au moment où l'on se sent glisser / porté par la vague, on lâche les mains pour venir les mettre dans le dos	Placement Répartition du poids idéale Visualiser et sentir à quel moment je glisse grâce à la vague	J'arrive jusqu'au bord en allant tout droit	Planche qui se lève d'un coup (le poids des bras en moins sur l'avant) Planche qui tourne (corps désaxé) Ceux qui lâchent les mains avant de prendre la vague...

POSITION DEBOUT / LA STANCE

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Déterminer la stance de chacun	Sur le sable, s'imaginer en train de surfer sachant qu'il faut un pied devant et un pied derrière	Visualiser la position de base du surfeur sur sa planche (positionnement des pieds, angles des épaules, regard, haut du corps, bras...)	Je suis sûr de ma position (régular foot ou goofy foot)	Incertitude Aucune préférence (très rare)

DECOUVERTE DU REDRESSEMENT

Sécurité

A partir du moment où les élèves vont essayer de se lever, il faut prévoir les chutes.

Comment tomber : à plat / pas de plongeurs (trop peu d'eau)

Quand je refais surface je protège ma tête (planche qui retombe)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Se mettre debout	Ne pas oublier la prise de vague (mousse) faite juste avant. Prendre la vague (mousse), attendre de se sentir porté, de glisser avec la vague, se mettre en position debout comme vu sur le sable (stance)	Evoluer debout	Je me lève (deux pieds sur la planche)	Manque de tonicité dans les bras Equilibre Timing A oublié tout ce qu'on a vu avant...

Bilan : Qu'est ce qu'on a appris aujourd'hui : fixer les apprentissages (Milieu, sécurité, technique...)

REDRESSEMENT EN UN TEMPS

Sécurité

RAPPEL : à partir du moment où les élèves vont essayer de se lever, il faut prévoir les chutes.

Comment tomber : à plat / pas de plongeurs (trop peu d'eau)

Quand je refais surface je protège ma tête (planche qui retombe)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Redressement en un temps	Rappel sur l'importance de réaliser les étapes dans l'ordre (prise de mousse, attendre de se sentir porté par la vague (mousse) De la position allongée, placer les mains à plat sous les épaules, poussée tonique, saut sur la planche dans la position de base (stance)	adapté au déferlement d'une vague	Mes pieds arrivent tous les deux en même temps sur la planche	Manque expressivité Mains mal placées Pieds arrivent n'importe où sur la planche

Retour important : à partir de cet exercice, deux types d'élèves :

- Ceux qui sont assez toniques et qu'il va falloir aider dans cette méthode
- Ceux qui manquent de tonicité et qui vont devoir passer par une autre méthode

REDRESSEMENT EN UN MOUVEMENT

Sécurité

RAPPEL : à partir du moment où les élèves vont essayer de se lever, il faut prévoir les chutes.

Comment tomber : à plat / pas de plongeurs (trop peu d'eau)

Quand je refais surface je protège ma tête (planche qui retombe)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Redressement d'un seul mouvement à l'aide du genou	<p>Rappel sur l'importance de réaliser les étapes dans l'ordre (prise de mousse, attendre de se sentir porté par la vague (mousse))</p> <p>De la position allongée, placer les mains à plat sous les épaules, poser le genou arrière au milieu de la planche, faire glisser le pied avant entre les mains, pousser sur la jambe avant et se mettre en position de base (stance).</p>	Méthode intermédiaire	Je me retrouve ne position de base (stance)	Pied arrière d'abords Poids trop à l'arrière Équilibre latéral

Cette méthode doit être assimilée par chacun des élèves. Certains poseront les avant bras sur la planche, d'autres poseront carrément les deux genoux. L'important est qu'ils s'approprient la méthode et qu'ils réussissent à se mettre debout.

SE FLECHIR

Sécurité : idem

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Se fléchir au maximum puis se redresser	Une fois debout, venir toucher les côtés de sa planche avec la paume des mains tout en gardant le haut du corps droit	Gérer son centre de gravité	Toucher une fois voir deux fois la planche tout en glissant jusqu'au bord	Dos qui se plie et non les jambes Poids du corps trop à l'arrière

SE DEPLACER SUR LA PLANCHE

Sécurité : idem

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière	Une fois debout, s'avancer légèrement sur la planche en faisant des tous petits pas chassés le corps fléchi, puis revenir vers l'arrière	Gérer sa planche, la maintenir à plat suivant les variations d'énergies de la vague	Je m'avance sans piquer du nez, je me recule sans perdre la vague	Pieds qui se déplacent pas dans l'axe (déséquilibre latéral) Raideur

CONSERVER UNE VAGUE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE
Mixer les deux éléments précédents

Sécurité : idem

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Combiner la gestion de l'équilibre et la gestion de la planche pour garder une vague jusqu'au bout	S'adapter à la vague / autonomie / choix de l'outil flexion et/ou de l'outil déplacement sur la planche	Garder une vague (mousse)	Je me lève et conserve ma vague (mousse) jusqu'au bord sans difficultés	Pique du nez Trop à l'arrière Perte d'équilibre

PRISE DE DIRECTION FRONTSIDE

Sécurité

A partir du moment où les élèves prennent une direction, il est temps de parler des règles de convivialités et d'énoncer l'existence de règles de priorités / on ne se croise pas, on s'arrête si quelqu'un est sur le chemin...

Matériel

Expliquer l'utilité des dérives : le plus difficile dans la prise de direction c'est de faire pivoter la planche. Lorsque la planche à tourné, il s'agit de juste conserver son équilibre, les dérives gardent le cap.

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Faire pivoter la planche dans la direction frontside	Utiliser le regard et les bras pour aller dans la direction voulue tout en se fléchissant (appui sur la planche). Répéter le mouvement deux ou trois fois jusqu'à ce que la planche prenne la direction voulue (en travers)	Pour à terme, surfer la partie lisse d'une vague	Je glisse en travers jusqu'au bord	Appui trop intense et trop rapide (chute vers l'avant) appui trop mou regard figé sur les pieds Appui constant (planche qui se retourne au bout d'un moment)

PRISE DE DIRECTION BACKSIDE

Sécurité : idem

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Faire pivoter la planche dans la direction backside	Utiliser le regard et les bras pour aller dans la direction voulue tout en se fléchissant (appui sur la planche). Répéter le mouvement deux ou trois fois jusqu'à ce que la planche prenne la direction voulue (en travers)	Pour à terme, surfer la partie lisse d'une vague	Je glisse en travers jusqu'au bord	Appui trop intense et trop rapide (chute vers l'arrière) appui trop mou regard figé sur les pieds bras avant en opposition qui refuse de s'ouvrir et donc de guider la planche

PASSAGE DE BARRE ET RETOUR AU BORD EN GLISSANT ALLONGE

Sécurité

Utilisation du courant / points de repères plus éloignés / présence du moniteur / passage 2 par 2 ou 4 par 4 si besoin / repérer et utiliser les courants pour me rendre au large/ que faire face à une vague ? Retour d'urgence (appréhension)

Règles de priorités

Technique

La rame / les bases fondamentales : pieds serrés, haut du corps cambré, un bras après l'autre (pour vitesse constante idem que la vague)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Accéder au large et revenir en toute sécurité	Ramer en direction du point de repère (large), passer les vagues. Une fois arrivée, se retourner et ramer pour prendre la vague lisse Glisser allongé jusqu'au bord	Découverte du large Appréhender la pente	Je me rend au large et je reviens sans difficultés	Rame peu efficace Difficultés à passer la mousse trop à l'arrière lorsqu'il rame manque d'accélération pour prendre la vague

TAKE OFF

Sécurité

Règles de **priorités** à rappeler

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Se redresser sur une vague lisse	Ramer sur une vague non déferlée et se redresser dès que l'arrière de la planche se soulève (pente de la vague)	Surfer une vague lisse	Je suis debout en haut de vague et je descends toute la pente debout	Redressement bas de vague pique du nez problème de timing (arrêt de la rame...) trop à l'arrière ne part pas

PRISE DE DIRECTION SUR UNE VAGUE LISSE

Sécurité : Règles de priorités à rappeler

Milieu : bien repérer le sens de déferlement des vagues (en fonction des bancs de sables)

Objectif	consignes	Pourquoi ?	Critères de réussite	Problèmes fréquents
Suivre le déferlement de la vague	Idem Take off mais en prenant une légère direction à la rame en fonction du déferlement de la vague Se redresser et prendre la direction (idem que dans la mousse)	Surfer avec la vague	Je glisse sur la partie lisse de la vague	Se trompe de sens tourne mais dans la mousse tous les problèmes liés au take off (exercice précédent)

ORGANISER L'UNITE D'ENSEIGNEMENT

Unité d'enseignement

Avant	<p style="text-align: center;"><i>Test nautique</i> <i>Visite du club</i> <i>maillot de bain serviettes</i></p>	
	<i>Contenus des séances</i>	<i>Bilan, remarques, incidents, ...</i>
1	<p><i>Installer les rituels</i> <i>Test nautique si pas possible avant</i> <i>Groupes hétérogènes de 8 élèves maximum</i> <i>Test spécifique en première situation</i></p> <p><i>Cf N1</i> <i>Prendre une mousse en appuis en position allongée en bodysurf, en bodyboard et/ou en surf</i></p>	
2	<p><i>Organisation des groupes niveaux</i></p> <p><i>Construire sa glisse en fonction de son niveau</i></p>	
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	<p style="text-align: center;"><i>3 ateliers</i></p> <p>⇒ <i>dune (questionnaire sur l'environnement)</i> ⇒ <i>mer (annoncer sa zone de glisse)</i> ⇒ <i>défi (annoncer son enchaînement et le réaliser)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>juger</i></p>	