



## Série d'introduction

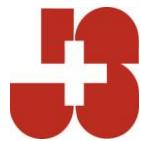
# J+S-Kids – Document de base Canoë-kayak

### Groupe d'auteurs

Matthias Rohrer, chef de discipline J+S Canoë-kayak, expert J+S-Kids  
Christine Buser, experte J+S Canoë-kayak, monitrice J+S-Kids

### Conditions cadres

Âge	5-10 ans. C'est entre 5 et 10 ans que les différences de niveau sont les plus grandes, principalement en canoë. Le programme des 5-7 ans doit différer de celui des 8-10 ans. Lorsque les groupes comprennent des participants de 5 à 10 ans, veiller à organiser un moniteur supplémentaire, des sous-groupes, des canoës d'équipe (par exemple un canoë indien) afin de permettre une différenciation et une individualisation de l'enseignement (voir graphique, p. 3).
Taille du groupe	Idéalement 4-8 enfants par moniteur. Organiser des moniteurs supplémentaires lorsque les groupes sont plus grands. Un trop grand nombre d'enfants dans un même groupe réduit l'intensité du fait que plus de canoë doivent être organisés. Cela a un impact sur la logistique et diminue le temps dans l'eau.
Environnement du cours	Du plus simple au plus compliqué! Commencer par des leçons en salle ou en piscine. N'aller dehors que lorsque le temps (et l'eau) est agréable. Des projets tels que l'apprentissage des courants, les longues distances, etc. ne devraient être réalisés que lorsque les enfants sont suffisamment habitués à l'eau et qu'ils se sentent indépendants sur leur canoë. Les enfants apprécieront grandement toutes les formes d'exercice jouées, par exemple dans le port.
Aspects de sécurité	Tous les aspects de sécurité valable dans la discipline aquatique canoë sont également valables lors du pagayage avec les enfants. C'est pourquoi il au moins un moniteur doit avoir la reconnaissance J+S Canoë-kayak. Les méthodes de sécurité stipulées dans la brochure J+S correspondante sont également valables pour les 5-10 ans.  <b>Connaissances en nage:</b> Chacun devrait savoir nager (connaissances de base) pour les exercices en canoë. Cependant, à cet âge (5-10 ans), il y a toujours des enfants qui ne savent pas encore nager. Le moniteur doit obligatoirement savoir quel est le niveau de chaque élève en natation. La découverte du canoë est bien sûr toujours possible, mais il est très important de connaître et de s'adapter à ces conditions préalables. Les kayaks peuvent être pris dans la piscine et peuvent être utilisés comme matériel didactique pour l'apprentissage de la natation. Les gilets de sauvetage adaptés (avec cols) sont à employer expressément à l'extérieur.
	<b>Nombre de moniteurs:</b> 2 moniteurs sont nécessaires afin de pouvoir guider correctement le groupe. Un moniteur rentre en premier dans l'eau, afin d'assurer la sécurité, tandis que le deuxième reste à terre, afin d'aider les enfants à monter dans leur canoë. Avec 2 moniteurs, il est donc possible d'avoir un suivi quasi individuel de chacun sans que l'enseignement ne soit toujours interrompu (toilettes, chavirage, etc.).
	<b>Jupes:</b> Ne pas en utiliser si possible! Les enfants ne sont pas encore prêts des points de vue émotionnels et de la coordination pour avoir le réflexe d'ouvrir la jupe lors d'un chavirage. Ils seraient vraisemblablement pris de panique. La jupe n'est pas nécessaire lorsque le cours se déroule dans un lac ou une piscine de bonne température. L'action de fermer la jupe soi-même est également impossible et cela prendrait beaucoup trop de temps d'enseignement et d'attention au moniteur.



Autres

Les leçons de canoë durent généralement plus que 60 minutes. Le fait de devoir équiper et mettre à l'eau tout le groupe demande beaucoup de temps. Il est judicieux de réserver 2 heures pour les leçons en plein air afin d'éviter le stress et que le moniteur ne doivent pas diminuer l'important temps sur l'eau. A la piscine, le temps peut être géré de manière plus efficace.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Entrer/sortir du kayak	- Découvrir le kayak - S'habituer à l'eau et à être sous l'eau	Aucun	Simple
2	Pagayage	- Se sentir en sécurité grâce au gilet de sauvetage - Découvrir le pagayage	Aucun	Simple
3	Ballons	- Découvrir les canoës et apprendre à les diriger de manière ludique	Basée sur les leçons 1 et 2	Moyen
4	S'appuyer, rouler, chavirer	- Ne pas chavirer en s'appuyant - Rouler au lieu de sortir du canoë	Premières expériences de chavirage, basée sur la leçon 1	Moyen
5	Matériel flottant	- Agilité - Découvrir les différentes parties de l'embarcation	Aucun	Simple
6	Radeau	- Favoriser le travail d'équipe - Améliorer l'agilité	Basée sur la leçon 5 ou les leçons 1 et 2	Moyen
7	Eponge	- S'habituer au canoë - Agilité, technique de canoë	Basée sur la leçon 5 ou les leçons 1 et 2	Moyen
8	Balles de tennis	- Mouvement de base en canoë / pagayage / maîtrise de balles - Apprendre à manœuvrer	Basée sur les leçons 5, 6 et 7 ou 1 et 2	Moyen
9	Canoë indien/canadien	- Se déplacer de A à B - Découvrir le canoë indien	Aucun	Simple
10	Trophée de descente par équipe en canoë indien	- Favoriser l'esprit d'équipe, le rythme - Sensibilisation à la protection de l'environnement	Aucun	Simple

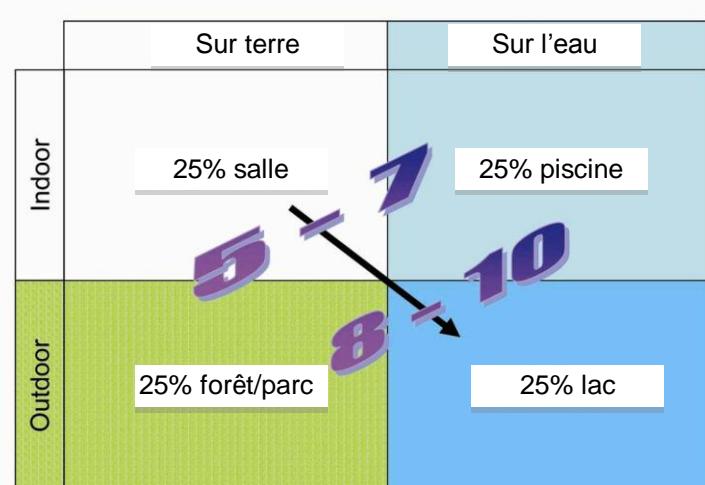
Le déroulement des leçons ne doit pas forcément être linéaire. Par exemple, la leçon en canoë indien est simple à mettre en place sur le lac comme leçon d'introduction. Les exercices et les formes de jeu des différentes leçons sont là pour découvrir de nouvelles idées et ils peuvent être combinés à d'autres leçons.

## Méthodes



Le canoë est prévu pour être pratiqué en plein air. Cela signifie que l'on doit également développer, en dehors des capacités sportives de base, d'autres capacités spécifiques pour l'environnement extérieur (connaissances météo/terrain) ainsi que pour l'environnement aquatique (connaissance en natation). Notamment, il faut permettre aux enfants de développer le potentiel émotionnel ainsi que la capacité de coordination. Lors d'un cours Kids, par exemple dans un club de canoë, il ne faut en aucun cas mettre l'accent sur l'aspect spécifique du canoë, mais plutôt sur la formation sportive de base que se doit d'acquérir un enfant – le mieux lorsque les conditions météo sont les meilleures (températures de l'air et de l'eau agréables / peu de courant - vagues). Ces conditions permettront aux enfants, de 5-10 ans, de profiter pleinement de leurs premières expériences en canoë.

Il est important de s'inspirer du graphique suivant et de respecter les proportions pour un cours de canoë pour enfants:



**Outdoor/sur l'eau:** En été, lors de conditions idéales sur le lac afin de pouvoir se baigner – utiliser les mêmes embarcations que le moniteur (canoë indien) ou pagayer seul dans un kayak.

**Indoor/sur l'eau:** En hiver, utiliser la piscine pour nager, plonger, patauger, mais aussi avec les kayaks afin d'apprendre à chavirer sans peur. S'habituer à l'eau à l'aide de matériel varié (matelas, bouées, kayaks, pagaies) afin de multiplier les expériences.

**Outdoor/sur terre:** Des endroits comme la forêt ou directement à l'extérieur du hangar à canoë proposent des conditions idéales afin de s'approcher du thème outdoor (explorer, chercher, rassembler, grimper, se balancer, se battre, jouer, griller ou encore des disciplines sportives telles que le vélo, le roller, le ski, la luge, etc)

**Indoor/sur terre:** La salle de sport propose naturellement les conditions préalables les plus simples afin de développer les différentes capacités de mouvement chez l'enfant (marcher, courir, sauter, sautiller, s'accrocher, grimper, tourner, rouler, se balancer, attraper, lancer, etc.).

Le but de l'enseignement est d'accompagner les enfants pas à pas et de leur donner l'envie du mouvement. Ce n'est pas la question de former le plus vite possible les meilleurs kayakistes; pour cela le temps viendra. Le problème du canoë est que sa pratique peut amener rapidement à des événements traumatisants chez les enfants. Le fait de développer le répertoire de mouvements par une grande variation de d'activités sur terre et d'activités aquatiques (connaissances en natation) permettront de favoriser l'apprentissage spécifique au canoë.



## Matériel

**Kayaks:** Petits, légers, ces embarcations permettent de découvrir, depuis le début, les mouvements clés de la discipline (voir le manuel J+S Canoë). Les enfants arriveront difficilement à porter ou à virer avec de lourdes embarcations en plastique. Dans le meilleur des cas, utiliser des kayaks de slaloms ou des cayaks spéciaux pour les enfants (par exemple: Jackson, Fun1 et Fun 1.5, Dagger Dynamo).

**Canoë indien ouvert:** Ces embarcations permettent aux enfants d'accomplir de longues distances et de surmonter des conditions aquatiques plus difficiles. Dans une seule embarcation, plusieurs enfants peuvent pagayer avec le moniteur. De cette manière, il est possible d'aller pagayer avec un groupe hétérogène afin de leur faire vivre leur première expérience en canoë.

**Pagaye:** Idéalement, les pagaies pour enfants sont courtes (145-175 cm). Le diamètre du tube de la pagaye doit être adapté aux mains d'un enfant (28mm ou plus petit). La pagaye doit être légère et la surface de la palette petite, afin que son trajet dans l'eau se fasse sans turbulences. L'inversion des deux palettes (partie concave) est faible au départ et sera augmentée avec le temps.

**Gilets de sauvetage:** Ils doivent être petits et courts, afin que les enfants puissent bouger correctement à l'intérieur. Cependant, ils doivent avoir une flottaison suffisante. Afin de permettre la nage, les gilets de sauvetage devraient être munis de cols. Le moniteur doit vérifier l'assise du gilet. Les gilets avec des sangles réglables autour du ventre, et des épaules permettent une assise optimale.

**Jupes:** Aucune (voir le point «Aspects de sécurité»)!

**Habits:** Maillots de bain. Lors de temps froid, les habits en néoprène pour enfants sont idéaux. Les enfants prennent froid plus rapidement que les adultes. Astuce: le moniteur s'habille exactement comme les enfants afin qu'il ressente lorsque ça se refroidit. Afin d'éviter les éclats de verre, les pierres tranchantes, les enfants doivent porter sur terre des chaussures qui peuvent aussi aller dans l'eau (par exemple sandales d'extérieur, vieilles chaussures de sport, chaussures en néoprène).

## Trucs et astuces

- Varier la méthode d'enseignement en alternant entre des parties structurées contenant des indications claires et les séquences ouvertes au jeu libre. Les enfants ont des milliers de bonnes idées concernant les possibilités de s'amuser avec une embarcation et écoutent généralement l'appel naturel au mouvement. C'est un point important à prendre en compte.
- Les enfants adorent jouer avec, dans et sous l'eau. Il faut en profiter au maximum et l'intégrer à sa leçon, en profitant des nouveaux éléments (canoës, pagaies et gilets de sauvetage). Il est judicieux de laisser les enfants expérimenter et s'amuser librement.

- Les formes d'exercices de renforcement et d'endurance sont plus efficaces lorsqu'ils sont réalisés sur terre et non dans l'eau. Les mouvements et les chocs sur et dans l'eau seront amortis; le fait que les enfants se déplacent de manière assise diminuera l'activité des membres inférieurs. Le pagayage permet en contrepartie d'entrainer la coordination et la gestion des émotions.
- Lors de la découverte du canoë, il n'y a pas de juste ou de faux – il y a seulement de la diversité et de la force des bras! Ne pas corriger la technique des enfants, mais plutôt varier et les appâter par de multiples formes de jeu, afin de les libérer de leur schéma et d'augmenter le répertoire de mouvements en leur montrant de nouvelles possibilités (par ex. les enfants qui pagayent trop en arrière devraient pagayer tels des renards qui avancent tapis dans les fourrés...etc.).



**Nous te souhaitons beaucoup de magnifiques découvertes  
sur, dans et sous l'eau, à toi et à tes enfants!**