

J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 4

S'appuyer, rouler, chavirer

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

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 à 10 ans
Taille du groupe 4 à 12 enfants
Env. du cours Piscine
Aspects de sécurité Les enfants doivent pouvoir compter sur quelqu'un pour les aider à sortir du canoë, au cas où ils ne sortiraient pas tout de suite.

Objectifs/But d'apprentissage

- Ne pas chavirer en s'appuyant
- Rester dans le kayak, rouler au lieu de sortir du canoë

Indications

Cette leçon est basée sur la leçon 1 (entrer/sortir du kayak), durant laquelle les enfants sont initiés à au chavirage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Combat de poules d'eau Dans une eau peu profonde, sautiller sur une jambe les bras croisés et essayer de déséquilibrer les autres adversaires jusqu'à ce qu'ils posent les deux pieds au sol ou qu'ils tombent. Celui qui pose le pied/tombe effectue une roulade avant sous l'eau et peut ensuite revenir en jeu.		
5'	A la pêche Le pêcheur doit attraper tous les poissons (=plongeurs) en les touchant. Les poissons attrapés restent debout sur place et peuvent être libérés si un autre poisson leur passe entre les jambes. Plus difficile: Avec plusieurs pêcheurs		
5'	Tour du monde Tout le monde est assis au bord du bassin l'un derrière l'autre (avec assez d'espace), chacun à une pagaie. Le moniteur raconte l'histoire d'un tour du monde en canoë et les enfants pagaient en fonction du récit: «Nous avançons gentiment dans la jungle, quand tout à coup surgit un crocodile, nous sommes obligés de pagayer en arrière. Malheureusement, beaucoup de crocodiles sont à nos trousses, nous sommes obligés de nous retourner et de sprinter en avant pour leur échapper... Ouf, nous sommes sauvés! Nous pouvons de nouveau pagayer lentement. Ensuite, il y a de grosses vagues, que nous devons éviter en s'appuyant, etc...»		1 pagaie par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
25'	Parcours avec différents postes/exercices Ceux-ci seront d'abord expliqués et ensuite démontrés. 2 enfants par kayak. Ils peuvent alors s'entraider et se l'échanger pour que chacun puisse réaliser les postes. Les moniteurs sont placés aux postes «apprendre à s'appuyer» et «rouler/esquimauter».		1 kayak pour 2 enfants, une pagaie
3'	Entrer dans le canoë (sans moniteur) Monter sur/dans le canoë à partir de l'eau		
3'	Apprendre à s'appuyer (avec moniteur) - Frapper l'eau avec la pagaie pour que ça claque (comme un phoque tapant dans ses nageoires) - Faire pivoter latéralement le canoë et s'appuyer sur l'eau avec la pagaie (côté concave de la pale) - Faire l'essuie-glace aller-retour à la surface de l'eau avec sa pagaie (côté concave de la pagaie). - Changer l'angle de la pagaie jusqu'à ce que celle-ci «coupe» l'eau. - Tous les exercices avec les yeux fermés. - Le moniteur fait pencher le canoë, les enfants le redressent en s'appuyant.		
3'	Manceuvrer (sans moniteur) Monter un parcours autour de 3 bouées que les enfants devront réaliser de la manière la plus précise possible, sans toucher le bord ni les bouées.		Bouées: bouteilles en PET (2 bouteilles en PET, une remplie d'air, une remplie de cailloux et attachées ensemble)
3'	Rouler (avec moniteur) Coincer les genoux sur les côtés du canoë, chavirer mais rester dedans. Le moniteur redressera ensuite rapidement l'embarcation. Si l'expérience est un succès, faire la même chose de l'autre côté, jusqu'à ce que le canoë soit plein d'eau, et là...		Eventuellement des lunettes de natation
5'	Chavirage ...il est indispensable de sortir de l'embarcation. Ensuite, nager avec tout le matériel (kayak et pagaie) jusqu'au bord, vider le kayak et changer les rôles.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Pétrolier / Sous-marin Combien d'enfants parviennent à monter sur un kayak (pétrolier) jusqu'à ce qu'il coule (sous-marin)? Qui parvient encore à manœuvrer un kayak rempli d'eau?		Kayaks, évent. avec pagaie
5-10'	Duel de chevaliers Deux enfants sont sur un kayak. Un est assis dedans et pagaie (cheval). L'autre est assis dessus et joue le chevalier. Deux équipes de deux s'affrontent afin de faire tomber l'autre chevalier.		1 kayak pour 2 enfants