

J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 9

Canoë indien/canadien

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 (selon la grandeur du canoë et selon le nombre de pagayer adultes: jusqu'à 6 enfants par embarcation)
Env. du cours Lac
Aspects de sécurité Un adulte par embarcation

Objectifs/But d'apprentissage

Tour en canoë indien: Se déplacer de A à B

Indications

Les canoës indiens sont un moyen de transport idéal et permettent d'emporter de la nourriture et du bois pour un feu de camp ou une tente avec sac de couchage dans des sacs étanches. Ces embarcations favorisent l'accomplissement de longues aventures inoubliables pour les enfants. Elles renforcent l'esprit d'équipe en permettant à plusieurs personnes de les diriger. Les différences de niveau ne sont pas un problème. Les enfants peuvent, mais ne doivent pas tout le temps pagayer.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Entraînement des Indiens Les canoës indiens sont les embarcations authentiques des Indiens. Ces derniers étaient entre autres de bons chasseurs et de bons pagayers, et se sont beaucoup entraînés pour avoir un corps musclé et souple. → Le moniteur raconte une histoire ayant les indiens pour thème: «Chaque enfant reçoit un bandeau et se cherche un bijou pour l'y attacher (par ex: brins d'herbe, plumes d'oiseau). Chacun se peint le visage de peinture. Ensuite, tout le monde bouge à la façon des Indiens, rampant dans l'herbe jusque derrière un arbre, attend patiemment, surgit devant sa proie et repart se cacher.» Au signal, s'enfuir et revenir près du moniteur en rampant. Pour terminer, effectuer la danse des Indiens, etc. jusqu'à ce que tout le monde soit de bons Indiens.		Bandeau, peintures de maquillage
5'	Pagayer en l'air et gymnastique avec pagaie L'histoire continue, mais avec la pagaie à sec... Les Indiens se sont aussi entraînés avec la pagaie. Pagayer debout dans le vide, ensuite le courant arrive (marcher), un rapide (trotter), la rivière tourne (se déplacer en courbes), le courant se calme (freiner), etc. C'est trop difficile, nous devons plus nous entraîner → Gymnastique: pagaie au sol, sautiller de plusieurs manières. Le moniteur tient la pagaie au-dessus du sol, les enfants doivent sauter et ramper (hauteurs variables). Chacun reprend sa pagaie et la tient à 2 mains, fait plusieurs tours en passant les 2 jambes par-dessus. 2 enfants dos à dos se passent la pagaie par le haut, par le bas, la gauche, la droite, entre les jambes, etc.		1 pagaie par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Briefing pour le tour en canoë indien / embarquement Le chef de la tribu donne les infos sur le voyage qui arrive et répartit les Indiens (enfants et adultes) sur les embarcations. Embarquement!		Canoës indiens ouverts, tout le monde est équipé d'une pagaie et d'un gilet de sauvetage
5-10'	Trouver le rythme Chaque embarcation pagaie individuellement et tente de trouver un rythme. Tout le monde en cadence (éventuellement avec une aide acoustique au début). Observer et ressentir la cadence des autres embarcations. Payer en cadence les yeux fermés. Ressentir la résistance de l'eau avec la pagaie. Tirer, pousser, pagayer à plat, etc. Changer de place dans le canoë indien.		
5-10'	Diriger Les pagayeurs avant et arrière, grâce à différentes techniques de pagayage combinées, arrivent à manœuvrer l'embarcation: <ul style="list-style-type: none"> • Rotation sur place dans le sens des aiguilles d'une montre, et inversement. • Effectuer une large courbe vers la droite et vers la gauche. • Refermer de plus en plus la courbe. • Aller tout droit et effectuer un «dérapage». • Parcours autour de bouées ou d'autres bateaux jusqu'à ce que tout le monde soit au bout du tour. 		
5'	Découvrir l'Amérique Les Indiens descendent sans bruit du bateau et vont à la découverte du nouveau monde armés de leur lance (pagaie). Ils cherchent alors de nouveaux bijoux pour leur bandeau, de belles pierres, etc.		
5'	Régate de canoës canadiens Direction les canoës canadiens. Les embarcations sont alors au même niveau. Au signal, le sprint commence jusqu'à l'arrivée. Après une pause, effectuer la 2 ^e manche, mais cette fois-ci, tout le monde devra avoir le même rythme de pagayage. Quelle embarcation arrive le plus loin avec 20 coups de pagaie?		
15'	Sculptures (A un endroit où il est possible de se baigner) <ul style="list-style-type: none"> • «Weeling»: Tout le monde s'assied à l'arrière de canoë canadien, de manière à lever l'avant) • Se lever dans le bateau: Tenir sur le bord, marcher sur le bord. • Le canoë canadien comme plongeur: Sauter dans l'eau depuis le canoë indien. • Sculpture indienne: Les enfants forment une sculpture indienne à l'aide du canoë. • «Miroir»: La première embarcation réalise une sculpture que les autres tentent de reproduire. 		
5'	Tir à la corde Chaque canoë indien tente de tirer un autre canoë canadien au-delà d'un point fixe (ou imaginaire). La corde ne doit pas être accrochée au canoë. Chaque équipe décide combien de personnes doivent tenir la corde et combien pagayer. Celui qui lâche à perdu.		Cordes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Pow-Wow</p> <p>Chaque équipe nettoie son canoë indien. Tout le monde s'enlève les peintures du visage et aide à ranger le matériel.</p> <p>Ensuite, tout le monde s'assied en cercle (Pow-wow en langue indienne), se calme et parle des Indiens, de leur travail sur l'eau, de leur vie, etc.</p> <p>Après une bataille d'eau dans les règles, chaque équipe enterre la hache de guerre.</p>		