

J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 1

Entrer/sortir du kayak

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 couverte ou en plein air
Aspects de sécurité Piscine d'apprentissage, eau peu profonde.
Le moniteur connaît le niveau de natation de chacun et adapte la sécurité en conséquence. **Ne pas utiliser les jupes!**

Objectifs/But d'apprentissage

- Découvrir le kayak
- S'habituer à l'eau et à être sous l'eau

Indications

Découvrir le chavirage de façon ludique et de manière idéale dans un endroit connu et simple. De préférence dans une piscine chauffée! Chaque enfant doit être guidé individuellement lors de ses premières expériences de chavirage!

Il sera difficile pour chaque enfant de prendre un kayak simultanément dans l'eau. Dans tous les cas, cette leçon nécessite une organisation parallèle:

- Un moniteur travail avec des kayaks (accompagnement individuel intensif (1-2 kayaks/enfant): chavirage)
- L'autre moniteur travail avec le reste du groupe: s'habituer à l'eau/plongeurs/jeux dans l'eau

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Débris de bateaux Toutes les embarcations et le matériel d'enseignement (anneaux, balles, planches, pagaies, gilets de sauvetage,...) sont répartis dans l'eau. Les enfants doivent en nageant et en plongeant rassembler et ramener tous les objets au port. Variante: Seulement un objet par trajet; quelle équipe parvient à ramener le plus d'objets?		Kayaks, anneaux, balles, planches, pagaies, gilets de sauvetage, etc.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'-10'	Monter/descendre Essayer de grimper sur le kayak et de se mettre dedans en étant dans l'eau. Plus simple: Avec de l'aide, moins de profondeur. Variante: Depuis l'avant, depuis l'arrière, de côté, s'asseoir dans le canoë et jouer avec la stabilité: se balancer, culbuter, se mettre debout, s'asseoir sur le rebord ou un tour sur soi-même debout (attention à être assez loin du bord!). Descendre du canoë sans chavirer: descendre du canoë, le ramener au bord et remonter dessus, etc.		1 kayak par enfant

<p>5'-10'</p>	<p>Chavirer c'est rigolo! But: chaque enfant à chaviré au moins une fois = sortir du canoë sous l'eau en pleine possession de ses moyens! Monter dans le canoë comme précédemment. Cette fois-ci, incliner le bateau jusqu'à ce que l'eau s'engouffre à l'intérieur... et que l'on chavire. Le moniteur est prêt et se tient à côté.</p> <p>Plus simple: Faire cet exercice avec un masque de plongée afin de permettre une meilleure orientation ainsi que d'empêcher que de l'eau ne rentre dans le nez. Le chavirage doit se faire de manière préparée (genoux ensemble), afin qu'on soit éjecté lorsque le canoë se retourne (aide du moniteur possible)</p> <p>Plus difficile: Avec les genoux coincés dans le canoë, sortir les mains de l'eau lorsqu'on est retourné, saluer/jouer du tambour sur la coque et ensuite ressortir. Les jambes coincées dans le canoë, nager 1m de nage du chien en direction du moniteur. Vider l'embarcation et la préparer pour les suivants.</p>		<p>Par enfant: 1 masque de plongée, 1 kayak</p>
---------------	--	--	---

PARTIE PRINCIPALE 2. En parallèle: s'habituer à l'eau/plongeurs/jeux dans l'eau

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<p>Plonger Les enfants vont chercher des anneaux sous l'eau qui auront au préalable été jetés par le moniteur à une distance/profondeur correspondante à chaque enfant. Variantes: Aller sous l'eau depuis la surface, sans plonger du bord, ramasser le plus grand nombre possible d'anneaux en une seule fois, ne prendre qu'une couleur spécifique, augmenter la distance et la profondeur, tenir la main d'un partenaire, résoudre un calcul pendant la tâche, etc.</p>		<p>Objets qui coulent, tels que assiettes de plongée Event. avec des lunettes de natation ou un masque de plongée</p>
10'	<p>L'artiste sous l'eau Roulade sous l'eau en avant et en arrière, descendre sous l'eau verticalement comme une visse, passer entre les jambes d'un partenaire. Accomplir des tâches sous l'eau, telles que mimer ce que fait un partenaire, etc.</p>		<p>Event. avec des lunettes de natation ou un masque de plongée</p>
10'	<p>Plonger sous le kayak Plonger sous un kayak. Plonger sous 2 kayaks. Plonger dans l'orifice d'un kayak retourné, inspirer dans la poche d'air, crier qqch et ressortir. Plonger d'un orifice de kayak à l'autre. Téléphone arabe sous l'eau: Le moniteur murmure un mot dans l'oreille d'un plongeur. Celui-ci plonge dans l'orifice d'un kayak et attend que quelqu'un le rejoigne pour lui murmurer à son tour, etc. Le dernier plongeur rapporte le mot entendu au moniteur. Est-ce que ça correspond?</p>		<p>1-2-3 kayaks Event. avec des lunettes de natation ou un masque de plongée</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Parcours sur/sous l'eau Plusieurs postes sont répartis dans l'eau: kayaks renversés et flottants, pagaies flottantes, anneaux au fond de l'eau. Les enfants nagent/plongent/grimpent le parcours donné, poste après poste.</p>		<p>Kayaks, et divers matériel d'enseignement</p>