

J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 2

Pagayer

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 Avec la pagaie, il est possible de se blesser, particulièrement lorsqu'on ne sait pas la maîtriser. Veiller à ce que les enfants gardent un espace suffisant. Utiliser des pagaies aux extrémités molles de préférence, sans parties en aluminium. Ne pas lancer les pagaies dans la piscine!

Objectifs/But d'apprentissage

- Se sentir en sécurité grâce au gilet de sauvetage
- Découvrir le pagayer. Utiliser la résistance de l'eau pour avancer

Indications

La forme d'organisation en estafette permet à beaucoup d'enfants de pagayer en même temps dans un bassin étroit sans qu'ils ne se gênent ou ne se touchent.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-8'	Nager à l'aide de gilets de sauvetage Chaque enfant porte un gilet de sauvetage et nage/joue dans l'eau. Après cette première découverte, le moniteur explique comment porter et fixer correctement un gilet de sauvetage ainsi que ses particularités (flottaison lors de chavirage, réserves, retour en toute sécurité au port avec le canoë et la pagaie, protection contre les coups et le froid). Essayer ensuite de porter un gilet qui ne convient pas (trop gros, mal fixé).		Un gilet de sauvetage par enfant
5-8'	Estafette en gilets de sauvetage Avec <ul style="list-style-type: none"> - Gilet de sauvetage porté normalement - Porter le gilet comme une couche-culottes, par le bas - Nager sur le dos - Avancer avec une pagaie - Se faire trainer par un partenaire 		Un gilet de sauvetage et une pagaie par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Crème fouettée Tous les enfants reçoivent une pagaie et se tiennent en cercle dans l'eau (avec assez d'espace entre eux). Ils essaient ensuite de: <ul style="list-style-type: none"> - Tirer sur la pagaie - Pousser sur la pagaie - Utiliser sa pagaie comme une pelle - Se mouiller les uns les autres - Frapper l'eau - «Couper» l'eau dans toutes les directions - Tirer latéralement - Plonger sous l'eau et s'accrocher à la pagaie posée sur l'eau - Variantes de prises de pagaie: large, étroite, palmaire, croisée, asymétrique - Pour terminer, échanger les pagaies en cercle, jusqu'à ce que les enfants aient essayé toutes les pagaies 		Une pagaie par enfant – si possible des pagaies différentes (longues, courtes, trouées, canoë indien, de kayaks, Rasmussen)
5-10'	Estafettes à la force des bras Sans pagaies: Estafette où l'on doit pagayer avec les mains sur un aller et un retour. Tâches: <ul style="list-style-type: none"> - En avant - En arrière - Rotations sur place (droite/gauche) - etc. 		Kayaks, Event. des cônes de marquage au bord du bassin. Témoins à se passer (par ex des anneaux)
5-10'	Estafettes à la force de la pagaie Idem à l'exercice ci-dessus, mais maintenant avec la pagaie. Plus difficile: <ul style="list-style-type: none"> - Pagayer latéralement - Pagayer «sous le canoë» - En style «canoë indien», pagayer/diriger unilatéralement - etc. 		Kayaks, pagaies, évent. cônes de marquages au bord du bassin. Témoins à se passer (par ex des anneaux)
15'	Exercices d'équilibre Attention! Se tenir à l'écart du bord à cause des risques de blessures. <ul style="list-style-type: none"> - Tenir debout sur une planche dans l'eau - Tenir assis sur un tas de planches - Tenir debout sur plusieurs planches - Tenir assis sur un matelas de gymnastique enroulé, et pagayer en avant - S'asseoir et pagayer sur un corps flottant - S'asseoir/rester debout à 2, 3 sur un matelas - S'accrocher à un matelas de gymnastique enroulé et esquimauter - Se tenir debout avec chaque pied dans un kayak et faire une «descente à ski» ... à deux - etc. 		Matelas, pagaies, planches, kayaks, chambres à air, corps flottant, avec ou sans gilet de sauvetage

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chasseurs et collectionneurs Tout le matériel utilisé dans la leçon est réparti dans le bassin. 2 enfants s'assoient sur/dans un kayak et pagaient afin de rassembler tout le matériel près du moniteur, jusqu'à ce que la piscine ne contient plus d'objets flottants. Ensuite, vider les canoës et ranger le matériel		Kayaks, pagaies, tout le matériel d'enseignement