

## J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 3

# Ballons

### 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 Lorsque les pagaies sont incluses au jeu, prévoir assez de place à cause du risque de blessures, principalement chez les débutants.

### Objectifs/But d'apprentissage

Découvrir les canoës et apprendre à les diriger de manière ludique

### Indications

Les formes d'exercice et de jeu sont construites sous forme d'estafettes. Elles permettent de simplifier l'organisation de la leçon dans une piscine, car la direction de déplacement est donnée.  
Informez les enfants au début de la leçon, qu'à la fin de l'entraînement, il y aura une fête d'éclatement de ballons!

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse | Matériel  |
|-------|---|-----------------------|---|
| 5'    | <b>Course de ballon (aléatoire)</b><br>Tous les enfants sont assis au bord du bassin et tiennent leur ballon entre les pieds (marquer son nom dessus). Au signal, tout le monde bat des pieds dans l'eau très fort afin de faire avancer son ballon. Après une minute, quel ballon est arrivé le plus loin?   |                       | 1 ballon gonflé par enfant, 1 stylo résistant à l'eau |
| 5'    | <b>Course de ballon (non aléatoire)</b><br>Eau peu profonde, plus tard, en eau profonde:<br>- Qui parvient à faire avancer le ballon (avec des vagues, en courant, en soufflant) de l'autre côté du bassin ?<br>- Tout le monde récupère les ballons dans l'eau en courant/nageant/plongeant et les rapporte au bord.<br>- Parvenir de l'autre côté du bassin avec le ballon coincé entre les genoux. |                       | 1 ballon gonflé par enfant                            |

### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel   |
|-------|--|-----------------------|--|
| 7'    | <b>Estafette-ballons</b><br>Une corde, sur laquelle sont accrochés des ballons vides à l'aide d'une pincette, traverse la piscine. Chaque personne n'a le droit de prendre qu'un seul ballon par aller-retour. Les participants au repos ont le droit de gonfler les ballons. Les vainqueurs est l'équipe qui à le plus de ballon gonflé.  |                       | Ballons, pincettes, longue corde, un kayak par équipe                  |
| 8'    | <b>Croisière de ballons sans pagaie</b><br>Equipes de 2 (1 pagayeur / 1 nageur), après une longueur, changer les rôles dans l'eau.<br>- Deux ballons doivent atteindre l'autre côté de la piscine sans avoir été tenus.<br>- Ballon de water-polo: Celui-ci ne peut avancer que par passes. La personne sans ballon peut avancer.<br>- Le nageur tient 4 ballons avec pieds et mains (1 par extrémité) et se fait transporter par le pagayeur.<br>- etc.                                       |                       | Par paire de 2:<br>- 1 kayak<br>- 2 ballons et 2 ballons de water-polo |
| 8'    | <b>Croisière de ballons avec pagaie (sans nageur)</b><br>- Partir avec un ballon vide et le gonfler durant la traversée<br>- Pagayer en arrière avec le ballon cette fois gonflé<br>- Pagayer en étant assis sur le rebord du kayak et avec le ballon entre les pieds<br>- etc.  |                       | Kayaks, pagaies, ballons vides   |
| 10'   | <b>Attrape-ballon</b><br>Deux équipes dans l'eau. Attacher à l'aide de pincettes deux ballons à l'avant et à l'arrière du kayak. Chacun doit essayer de voler les ballons des autres. Attention aux voleurs au bord de l'eau (A, B). Les ballons volés doivent être ramenés au coffre. Il est possible de se faire attacher des ballons dans la zone du coffre par quelqu'un sans canoë. L'équipe vainqueur est celle qui arrive à avoir le plus de ballon accrochés à la fin du temps de jeu. |                       | Ballons, pincettes, kayaks   |
| 10'   | <b>Passé à 10-ballons</b><br>Deux équipes (répartir le même nombre de pagayeurs que de nageurs dans chaque équipe) essayent de se passer le plus de fois possible un ballon rempli d'eau pour accumuler des points (1 point par passe réussie). L'équipe sans ballon doit essayer de le récupérer.<br>Règle supplémentaire: Si le ballon tombe à l'eau, les points recommencent à 0. Les passes retour ne donnent pas de points.   |                       | Sans pagaies !<br>kayaks et ballons remplis d'eau                      |

### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel                                   |
|-------|--|-----------------------|--|
| 3'    | <b>Feu d'artifice</b><br>Les enfants ont l'autorisation d'exploser les ballons en dehors de la piscine ! |                       | Tous les ballons de la leçon, sac poubelle |