

J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 5

Matériel flottant

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 Lac
Aspects de sécurité Un moniteur est sur le lac en kayak afin d'assurer la sécurité.

Objectifs/But d'apprentissage

Améliorer l'agilité et apprendre à maîtriser et à bouger avec les différents matériels flottants.

Indications

Sont adaptés à la leçon: chambre à air de voiture, matelas gonflables, plusieurs sortes de kayaks et de canoës indiens, etc.

Les enfants vont être très mouillés et nager passablement durant la leçon. Ils faudra une eau de température agréable ou/et des habits adaptés.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<p>D'une île à l'autre</p> <p>Tout le matériel flottant est dispersé dans le port à sec (=îles)</p> <ul style="list-style-type: none"> Tous les enfants courent autour des îles. Au signal du moniteur, chacun se trouve une île et effectue les exercices démontrés par le moniteur (par ex: jambes écartées au dessus de l'île; se cacher derrière l'île; toucher l'île avec une main en étant sur une jambe; etc.). Au signal suivant, tout le monde court à nouveau. Tout le monde sautille d'une île à l'autre. Une courte pause est accordée à chaque fois qu'une île est atteinte, ainsi qu'une nouvelle indication sur la prochaine technique de sautillerment (par ex: seulement sur la jambe gauche/droite; sauts de grenouille; en arrière, etc.). 		<p>Matériel flottant: chambres à air de voiture, matelas gonflables, planches de surf, différentes sortes de kayaks et de canoës indiens, etc) et pagaies. Moniteur: sifflet</p>
5'	<p>Chat perché</p> <p>Un enfant est nommé chasseur, les autres sont les lièvres. Il y a une île de moins qu'il n'y a d'enfants chassés. Le matériel en trop sera directement transporté au bord de l'eau.</p> <p>Les lièvres peuvent se mettre en sécurité en écartant les jambes au dessus d'une île. Un seul enfant peut être en sécurité par île. Lorsqu'un enfant arrive sur une île occupée, l'enfant déjà présent doit s'enfuir. Si un enfant se fait toucher, il devient chasseur.</p> <p>Si le jeu fonctionne, ajouter un chasseur (mais adapter aussi le nombre d'îles).</p>		<p>Matériel flottant</p>

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Tout le matériel flottant à l'eau - Tous les enfants mettent leur gilet de sauvetage. Tous les corps flottants seront alors mis à l'eau et flotteront dans le port librement (1 moniteur et dans l'eau avec un kayak pour la sécurité). - Les enfants courent/sautent dans l'eau et nagent jusqu'aux objets dispersés, essayent de les aborder, de grimper dessus et de pagayer avec en retournant au bord. - Lorsqu'ils sont de retour, les suivants peuvent aller chercher d'autres objets (le moniteur à sec relance les objets à nouveau dans l'eau). - « Quel est l'objet le plus stable ? » - « Quel est l'objet le plus rapide ? »		Matériel flottant, sans pagaie
20'	...Encore plus d'action - Grimper sur les objets par 2 - Manœuvrer les objets à l'aide de la pagaie - Attraper la corde de sauvetage lancée par le moniteur et se laisser tirer par celui-ci - Se mettre debout sur l'objet et pagayer dans cette position - Chavirer avec l'objet - Changer d'objet en étant sur le lac - etc. Prévoir du temps pour essayer les idées des enfants !		Matériel flottant, avec pagaie, corde de sauvetage
7'	Parcours Le moniteur forme un parcours fait de bouées (2 bouteilles en PET, construction expliquée dans la leçon 4) qui contiendra des portes, des pilonnes et son propre canoë. Les enfants réalisent le parcours une fois avec un objet flottant simple et un fois avec un difficile à manœuvrer à l'aide d'une pagaie.		Marquage du parcours : bouées, pilonnes et éventuellement des portes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	L'étang des grenouilles Tous les objets sont disposés en un grand cercle sur l'herbe. A l'intérieur du premier cercle, en former un autre (étang) à l'aide de la corde de sauvetage. La moitié de enfants sont des grenouilles est sont chassées par l'autre moitié des enfants (cigognes). Quelles sont les 3 premières grenouilles qui parviendront à faire 5 allers-retours entre l'étang et le nid des cigognes sans se faire attraper ?		Matériel flottant, avec pagaie, corde de sauvetage