

## J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 6

### Radeau

#### 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, sans courant, conditions estivales  
Aspects de sécurité Les exercices par équipe sont à effectuer de préférence sans pagaies à cause des risques de blessures (il est cependant possible de se protéger avec un casque)

#### Objectifs/But d'apprentissage

- Favoriser le travail d'équipe
- Améliorer l'agilité

#### Indications

Les embarcations en polyéthylène sont significativement plus robustes et mieux adaptées pour les formes de jeu telles que la course sur les coques (exercice des radeaux en étoile).

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Cercle de pagaies</b> Les enfants se tiennent en cercle, maintiennent leur pagaie verticalement devant eux. Au signal «hip», ils doivent se déplacer d'une position vers la droite en laissant la pagaie pour le prochain. Celle-ci ne doit pas tomber. Au signal «hop», déplacement vers la gauche. <b>Variante:</b> Signaux supplémentaires, tels que «double hip»; former un plus grand cercle; inclusion des signaux «hip et hop» dans une histoire, etc.		1 pagaie par personne
5'	<b>Sauts de puce</b> Toutes les pagaies sont étendues parallèlement au sol avec 50 cm d'espace. Les enfants sautillent par-dessus la colonne de pagaies les uns derrière les autres. Chacun prend la première pagaie et la dépose à la fin de la colonne. De cette manière, la colonne se déplace en direction du but. <b>Variante:</b> Réaliser différentes formes de sauts à chaque passage.		1 pagaie par personne

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Radeau à trois</b> Trois enfants forment un radeau (position en parallèle). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celui du milieu tient les bords du canoë des deux autres. Les enfants situés aux extrémités essaient de manœuvrer le radeau.</li> <li>• Essayer de réaliser une rotation de 360° vers la gauche et vers la droite; pagayer en arrière.</li> <li>• Changer les positions.</li> <li>• Les enfants aux extrémités se lèvent dans leur canoë et essaient de pagayer. Celui du milieu doit stabiliser. Les enfants aux extrémités essaient de mettre un pied sur le canoë du centre et de tenir debout.</li> </ul>		Kayaks et pagaies

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - <b>Compétition contre les autres radeaux-à-3.</b></li> </ul>		
10'	<p><b>Tir à la corde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trois enfants: Celui du milieu retient les deux autres canoë par la sangle de transport arrière. Ceux-ci doivent essayer de s'échapper. Quelle est la locomotive la plus puissante</li> <li>• Changer les positions.</li> <li>• Echange avec d'autres trios.</li> <li>• «Tir à la corde» à 4 équipes, etc. Qui arrive à tirer l'énorme pétrolier (plusieurs kayaks les uns à côté des autres)? Est-ce que le moniteur y arrive aussi?</li> </ul>		Kayaks et pagaies
15'	<p><b>Radeaux en étoile</b></p> <p>Les enfants pagaient avec les mains jusqu'au moniteur et essayent de construire avec leur pointes un radeau en étoile. Plusieurs exercices sont à réalisés dans cette configuration:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher prise, pagayer à reculons, rotation de 360° et retourner en position initiale.</li> <li>• Numéroté chaque canoë dans l'étoile. Par ex, le numéro 4 devra lâcher prise, faire une fois le tour de l'étoile et revenir à sa place; les n° 2 et 6 quittent l'étoile et changent leur place; etc.</li> <li>• Chacun tient les bords des canoës voisins. Un enfant se lève et marche sur les kayaks jusqu'à ce qu'il ait retrouvé sa place.</li> <li>• Tous les enfants «pairs» tiennent les bords des canoës voisins, tous les enfants «impairs» se lèvent et essaient de se tenir par les mains; tenir seulement sur une seule jambe; réaliser une arabesque (fléchir le buste en avant et tendre la jambe libre vers l'arrière); placer le pied droit entre les jambes du voisin de droite; etc. S'asseoir à nouveau et changer les rôles.</li> </ul> <p>→ Lorsqu'il n'y a pas assez d'embarcations pour former une étoile, il est possible de créer un radeau en parallèle.</p>		Kayaks (mieux sans pagaies)

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Chien d'aveugle</b></p> <p>Par équipes de deux avec 2 pagaies: un enfant joue l'aveugle, l'autre est le chien d'aveugle. Ce dernier ne peut guider l'aveugle qu'en tirant les pagaies à droite ou à gauche.</p>		Event. des linges pour boucher les yeux, 2 pagaies par équipes de deux