

## J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 7

### Eponge

#### 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 Un moniteur est en kayak sur le lac afin d'assurer la sécurité.

#### Objectifs/But d'apprentissage

S'habituer au canoë, agilité, technique de kayak

#### Indications

L'éponge est le fil rouge de cette leçon: ce matériel supplémentaire divertira les enfants, garantira leur focalisation sur l'objectif et permettra d'apprendre de manière ludique la technique du kayak.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Saut-d'éponge</b> 1. Chaque enfant sautille jusqu'à la marmite et prend une éponge. Le retour se fait avec l'éponge coincée entre les genoux. 2. Les éponges sont dispersées sur le sol, les enfants courent autour librement. 3. Chaque enfant prend une pagaie et ensuite une éponge qu'il place en équilibre sur la palette et rapporte à la marmite. 4. Golf à l'éponge: chaque enfant essaye avec le moins de coups possible d'envoyer l'éponge dans la marmite.		1 éponge et une pagaie par enfant 1 marmite, seau
5'	<b>«Je traîne, traîne mon éponge, je la donne à qui je veux!»</b> Les enfants se tiennent en cercle en regardant à l'intérieur. Un enfant se déplace rapidement autour du cercle dans le dos des autres enfants et dépose l'éponge derrière un de ceux-ci. L'enfant qui voit une éponge derrière lui doit courir après celui qui lui a déposé et le rattraper avant qu'il n'ait fait le tour complet et repris sa place. Si le premier enfant est rattrapé, celui-ci recommence, sinon, les rôles changent.		1 éponge

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>A l'eau!</b> Tous les enfants enfilent leur gilet de sauvetage et peuvent aller se baigner dans la zone de mise à l'eau. Ils prennent également l'éponge avec!		1 éponge par enfant
5'	<b>Monter dans le kayak</b> Un moniteur est sur l'eau en canoë (sécurité), l'autre met tous les kayaks à l'eau. Les enfants nagent jusqu'aux kayaks et essayent de monter à l'intérieur.		1 kayak par enfant
3'	<b>Laver les kayaks par deux</b> Deux enfants pagaient avec les mains jusqu'à ce qu'ils se rejoignent. Ils doivent laver l'embarcation de l'autre à l'aide de leur éponge.		1 éponge et 1 kayak par enfant
20'	<b>Mancœuvres sans pagaies (pagayer à l'aide des mains)</b> Les deux moniteurs se séparent. Les enfants pagayeront d'un moniteur à l'autre. 1. Les enfants apportent l'éponge au moniteur et lui donnent. 2. Le moniteur lance les éponges dans toutes les directions, les enfants vont les chercher et lui rapportent 3. Idem que 2., mais les enfants doivent rassembler le plus d'éponges possible. 4. Tenir l'éponge en équilibre sur le kayak et pagayer. 5. Tenir l'éponge en équilibre sur la tête et pagayer. 6. Lancer l'éponge devant soi, pagayer, reprendre et relancer l'éponge, etc. jusqu'au but. 7. Lancer l'éponge à deux mains par-dessus la tête et pagayer en arrière pour aller la chercher. 8. Etc. <b>Mancœuvres similaires avec la pagaie</b>		1 éponge et 1 kayak par enfant  1 pagaie par enfant

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	<b>Lavage</b> Sécher les canoës avec les éponges.		1 éponge et 1 kayak par enfant
7'	<b>Yoga avec éponge</b> Se tenir en cercle, tenir en équilibre l'éponge sur le dos de la main et s'asseoir gentiment. Se mettre ensuite sur le ventre sans que l'éponge tombe du dos de la main. Effectuer évent. une rotation sur le dos avant de se relever. La même chose en fermant les yeux. La même chose avec l'éponge sur la tête, etc.		1 éponge par enfant