

## J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 8

### Balles de tennis

#### 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 Lors de jeu par équipe sur l'eau avec balle (par ex: passes à 10, canoë-polo) et avec pagaies, tout le monde devrait porter un casque et le moniteur devrait mettre en place de nouvelles règles: lorsque quelqu'un tient la balle dans la main, il est interdit d'utiliser la pagaie pour la lui enlever!

#### Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à manœuvrer. Mouvement de base en canoë, pagayage et maîtrise de balle.

#### Indications

Lorsqu'une balle est intégrée au jeu, les émotions peuvent prendre le dessus – également chez les enfants. Le jeu à besoin de règles spécifiques lorsque la balle est jouée avec la pagaie (pas de coups de pagaie sur les mains de celui qui tient la balle, ne pas lancer sa pagaie) et chacun devrait porter un casque pour diminuer le risque de blessures. L'autre solution est de jouer sans pagaies.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel  |
|-------|--|-----------------------|---|
| 5-10' | <b>Hockey-pagaie</b><br>Jouer la balle avec la pagaie comme si c'était de l'unihockey:<br>- Guider la balle en avançant<br>- En équilibre sur la pagaie<br>- Envoyer la balle en l'air et la rattraper sur la pagaie<br>- Se faire des passes au sol par deux<br>- Conduire la balle dans un parcours formé de canoës et de gilets de sauvetage disposés dans le port<br>- Etc.  |                       | 1 balle de tennis et une pagaie par enfant  |
| 5'    | <b>Casse à la banque de balles de tennis</b><br>Dans le cercle intérieur (banque) sont disposés des lingots d'or. A l'extérieur de la banque sont dispersés des gardiens. Les voleurs doivent essayer de voler des lingots d'or sans se faire attraper par les gardiens. Ces derniers ne peuvent pas attraper les voleurs quand ceux-ci se trouvent à l'intérieur du coffre et à l'extérieur de la banque. Chaque fois qu'un voleur se fait attraper, les gardiens gagnent un lingot. Qui obtient le plus de balles? |                       | Balles de tennis, matériel pour marquer les limites de la banque (pagaies, cordes de sauvetage, etc.) |

### PARTIE PRINCIPALE

| Durée  | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel   |
|--------|--|-----------------------|--|
| 10'    | <b>Mise à l'eau</b><br>Après avoir mis son gilet de sauvetage, chaque enfant lance sa balle le plus loin possible dans le lac et monte dans son kayak en ayant le plus les pieds au sec. Les moniteurs aident seulement en cas de besoin.<br>Les enfants rassemblent ensuite les balles en pagayant à l'aide des mains.  |                       | Chaque enfant:<br>- 1 gilet de sauvetage<br>- 2-3 balles de tennis<br>- 1 kayak                                |
| 10'    | <b>«Va chercher!»</b><br>Le moniteur lance les balles dans toutes les directions et tous les enfants partent les ramasser et les ramener (d'abord sans pagaie, ensuite avec)<br>- Seulement une balle par aller-retour<br>- Ramener en une fois le plus de balles possible<br>- Avant d'attraper la balle qui flotte, tourner autour une fois<br>- Etc.  |                       | Chaque enfant:<br>- 1 gilet de sauvetage<br>- 2-3 balles de tennis<br>- 1 kayak<br>- éventuellement une pagaie |
| 10-15' | <b>Jeu de lancer</b><br>1. En étant assis dans le kayak, lancer la balle en l'air et la rattraper. Lancer le plus haut possible et l'attraper à nouveau.<br>2. Lancer la balle en l'air avec la pagaie, se diriger vers le point de chute et la récupérer avec la main (ou la pagaie).<br>3. Par deux, se passer la balle à la main. Ensuite, tirer de la main et essayer de rattraper/frapper la balle de la pagaie<br>4. Se passer la balle en mouvement et tirer au but à la fin du parcours (par ex: canoë du moniteur, arbre au port) |                       | Chaque enfant:<br>- 1 gilet de sauvetage<br>- 1 balle de tennis<br>- 1 kayak<br>- 1 pagaie                     |
| 10'    | <b>Canoë-polo</b><br>2 équipes essayent simultanément d'atteindre le but adverse (par exemple une bouée) avec la balle.<br>Règle supplémentaire: Il est permis de se déplacer avec la balle.   |                       | Sans pagaies!<br><br>Avec pagaies mais seulement en portant des casques  |

### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse | Matériel                 |
|-------|---|-----------------------|--------------------------|
| 5'    | <b>Ramener les balles à la maison</b><br>Ramener les balles par 2 jusque dans le canoë du moniteur sans utiliser les mains.<br>- Tête contre tête<br>- Pieds contre pieds<br>- Poitrine contre poitrine<br>- Hanche contre hanche<br>- etc. |                       | Balles de tennis, kayaks |