



J+S-Kids: Introduction au canoë-kayak – Leçon 10

Trophée de descente par équipe en canoë indien

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 Jusqu'à 12 enfants par canoë indien d'équipe
Env. du cours Lac
Aspects de sécurité Les canoës indiens d'équipe sont très stables. Cependant, il faudrait veiller à ne pas chavirer avec les enfants car ces embarcations sont lourdes et le dégagement n'est pas facile !

Objectifs/But d'apprentissage

- Favoriser l'esprit d'équipe: tout le monde dans la même embarcation
- Sensibilisation à l'environnement / maintenir le lac le plus propre possible
- Capacité de coordination: rythme
- Prise de responsabilité (être une fois capitaine)

Indications

Lorsqu'il n'y a pas de canoë indien d'équipe à disposition, il est possible d'utiliser des canoës indiens à 3 places. Cependant, il faut un pagayeur adulte par canoë-indien d'équipe.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-----------------------|------------------|
| 3-5' | Protection de l'environnement: recherche de déchets à sec Les enfants ont 3 minutes pour rassembler le plus de déchets. Rapporter chaque trouvaille au moniteur avant de repartir. Le moniteur tient un sac en plastique. | | Sac en plastique |
| 3-5' | «Œil d'aigle»: recherche de couleurs Afin d'entraîner les yeux, chercher des objets ayant une couleur verte (par ex: feuilles, herbes, etc). Ensuite, chercher des objets de couleur blanche, rouge, etc. (objets mous, durs, ronds, qui sentent bons) | | |
| 3-5' | «Petits Indiens» Petite histoire sur les indiens. Ils n'ont pas que des yeux d'aigle en regardant la nature, mais aussi des canoës. Petite introduction sur les canoës indiens et leur pagaies spéciales et ensuite direction le port en rampant et se cachant comme des Indiens (ramper et se cacher derrière les canoës sans se faire voir, se cacher à l'intérieur, danse des Indiens autour des canoës, etc.). | | |
| 3' | Briefing pour la partie aquatique de la leçon Informations importantes (ne pas faire chavirer les canoës indiens!) Embarquement! | | |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|--|
| 10' | Pagayer en rythme L'enfant ayant trouvé le plus gros objet dans le jeu précédent a le droit d'être le joueur de tambour, de s'asseoir à l'avant et de donner la cadence de pagayage. Les enfants essaient d'adopter un rythme constant, également à l'aide de signaux acoustiques (compter, chanter, coups de tambour). Changement de rythme: l'équipe entière essaye différentes fréquences et styles de pagayage (sans faire de bruit, le plus vite possible, comme un troupeau d'éléphant, etc.). Grace au canoë indien d'équipe, le groupe peut parcourir une plus grande distance qu'avec des kayaks. | | Canoë-indien d'équipe Par enfant: 1 pagaie et 1 gilet de sauvetage Moniteur: gilet de sauvetage et pagaie Event.: tambourin |
| 2' | Changer les places Les enfants qui ont pagayé à gauche changent de place avec leur voisin qui a pagayé à droite. | | |
| 10' | Manœuvrer une grande embarcation: parcours Jusqu'à maintenant, seul le moniteur a manœuvré le canoë indien. L'équipe entière peut maintenant manœuvrer librement en pagayant simultanément en avant/en arrière sur à gauche/droite. De ce fait, nous entraînons aussi le freinage, l'arrêt et le pagayage latéral. Effectuer toutes ces manœuvres sur un petit parcours (autour de bouées, balles, pilonnes, etc). Intégrer des signaux de couleur pour chaque action (rouge = gauche en arrière, bleu = droite en avant, etc.). | | |
| 5' | Chercher des déchets dans l'eau Tout le monde descend à un endroit particulièrement sale (souvent aux embouchures de fleuves ou sur les plages) et rassemble le plus de déchet dans son sac plastique. Peut-être réussissons nous à trouver un trésor! Si nous trouvons des plumes, nous les utiliserons comme plume d'Indien. | | Corde pour attacher le canoë indien, évent. des lunettes de natation, sac plastique |
| 15' | Capitaine Sur le chemin du retour, chaque enfant à le droit d'être capitaine tout derrière et d'essayer de diriger soi-même cette grosse embarcation. Simultanément, le joueur de tambour change aussi de rôle afin que tout le monde ait essayé tous les rôles une fois. | | |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-----------------------|-------------|
| 10' | Partie de baignade Le canoë indien sert de plateforme de baignade et les enfants ont le droit de sauter dans l'eau et de remonter dans l'embarcation (avec/sans aide) – jusqu'à ce que tout le monde soit propre après la recherche de déchets. | | |
| 5' | Exposition des déchets et récompenses Les déchets seront exposés afin que les parents des enfants puissent voir tous les efforts déployés. Réaliser éventuellement une photo pour le livre d'or du club. Les enfants peuvent alors mesurer l'ampleur des déchets découverts et la surface que ceux-ci représentent. Les enfants reçoivent un petit cadeau/goûter en récompense de leurs efforts, avec un prix spécial pour le plus gros déchet. | | Prix/goûter |