

# Enseignement du canoë-kayak à l'école



# Deux éléments à identifier prioritairement pour élaborer un cycle d'apprentissage :

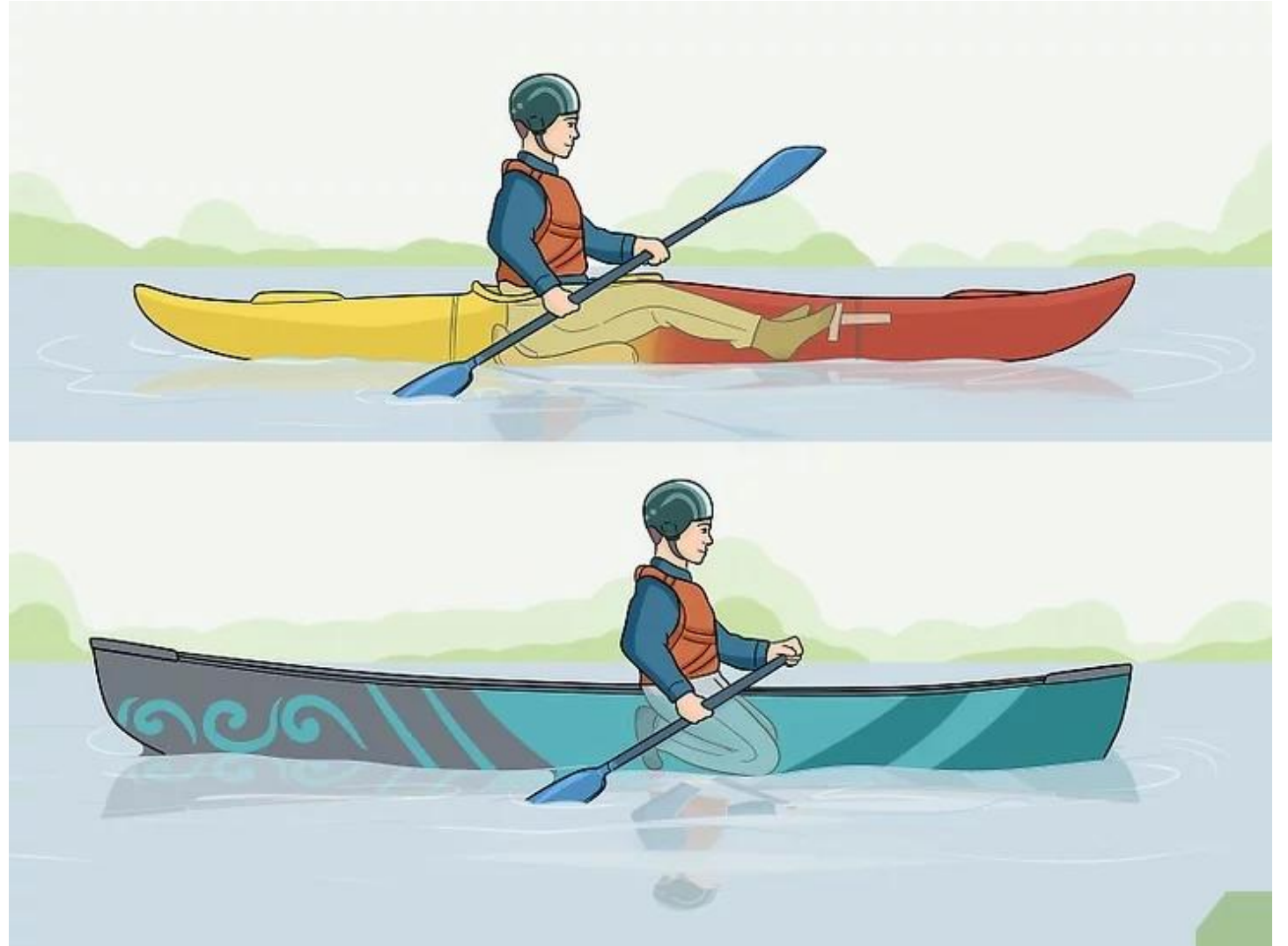
- **Le lieu de pratique**

- Plan d'eau calme et abrité
- Repérage en amont : identification des dangers potentiels / des aménagements possibles
- Présence ou non de courant.
- Idéalement présence d'un petit rapide à proximité

- **Le type d'embarcation utilisée**

# Le type d'embarcation :

**Canoë ou kayak ?**



# Canoës

- Généralement biplaces
- Canoës canadiens ou sit-on top



- Souvent confondus avec des kayaks biplaces



# Kayaks

- Généralement monoplaces
- Pontés ou sit-on-top



# Autres embarcations

- Stand up paddle
- Pirogue
- Embarcations gonflables



# Situations pédagogiques

## Echauffements :

- Jakadi : effectuer les consignes demandées (rotation tête/épaules/manipulation de la pagaie/...)
- Le tour du plan d'eau : parcours de « mis en route » à effectuer sans consignes et à son rythme. (Peut se faire par 2 ou 3)
- Jeu de l'aimant : Dans une zone délimitée l'élève appelé devient un aimant que les autres élèves doivent aller toucher. L'aimant essaye de s'enfuir.

# Situations pédagogiques

## Habilités techniques et motrices :

- Les traversées à thème : traverser tous ensemble la rivière en largeur suivant la consigne donnée (mains écartées, pagaie verticale, plusieurs coups de pagaie consécutifs, latéralement, en essuie-glace, sans pagaie,...)
- Le radeau : au signal, les élèves se regroupent côte à côte, dans le même sens et se tiennent. (idéal pour donner une consigne)
- Parcours slalomés : chronométrés ou non, en relai, par équipe,...
- Epervier : Les élèves doivent traverser la rivière sans se faire toucher par le loup. Sinon ils deviennent loup à leur tour.

# Situations pédagogiques

## Habilités techniques et motrices :

- Jeu de l'horloge: Réaliser le plus de tours possibles en un temps donné et en utilisant des techniques de circulaire et/ou dénage.
- La houle : Pagaie au dessus de la tête, dissocier tronc/bassin, faire des vagues avec son embarcation.
- La gite : prendre de la vitesse, tourner autour d'un obstacle, se pencher à l'intérieur du virage.
- Le remorqueur : Un élève doit effectuer un parcours ou une traversée de rivière avec un autre élève en kayak accroché à sa pointe arrière.

# Situations pédagogiques

## Habilités techniques et motrices :

- Ramasser les balles : Par équipe, au signal (ou départ type le Mans) les élèves vont chercher des balles dispersées sur le plan d'eau et doivent les rapporter dans leur camp.
- Passe à dix : avec une grosse balle en mousse, dans une zone délimitée. Deux équipes doivent réaliser 10 passes consécutives.
- Kayak polo : idem avec des cages
- La queue du diable : Chaque élève est muni d'un foulard ou d'une pince à linge sur sa pointe arrière. Au signal les élèves doivent aller voler les foulards/pinces des autres sans se faire éliminer.

# Situations pédagogiques

## Sécurité :

- L'esquimautage : 2 par 2, un élève se tient au bateau de son coéquipier et se penche pour tester son équilibre et sa gîte / Se retourner complètement, utiliser les techniques de l'esquimautage pour se redresser
- Pagayer avec 2 pagaies
- Dessaler, sortir de son embarcation, rassembler son matériel
- Nager en position de sécurité dans un petit courant.

# Situations pédagogiques

## Sécurité :

- Buldozer : Pousser un kayak vide vers la berge en le poussant avec sa pointe avant dans l'iloire.
- Aller respirer dans son kayak : Plonger sous un kayak retourné, aller respirer à l'intérieur / aller s'asseoir dans un kayak à l'envers.
- Réembarquer en eau profonde : seul ou avec aide.