

CANOE-KAYAK CLUB

LE MANS

Ile aux Sports
2, rue Paul Doumer
72 100 LE MANS
02-43-84-38-16



Freslon Didier
Be : Canoë-kayak
02.43.23.42.88

freslon.didier@gmail.com
site internet : canoekayak-lemans.net

Ce dossier est la synthèse de 10 ans d'encadrement en canoë de classe cm1 et cm2. Les jeunes sont tous débutants dans l'activité .

Ils ont 10 séances de pratique prévues. La période de navigation est de mars à fin juin.

Le matériel utilisé est un canoë biplace muni de pouf, la propulsion de l'embarcation est assurée par une pagaie simple, la position dans le bateau : à genoux.

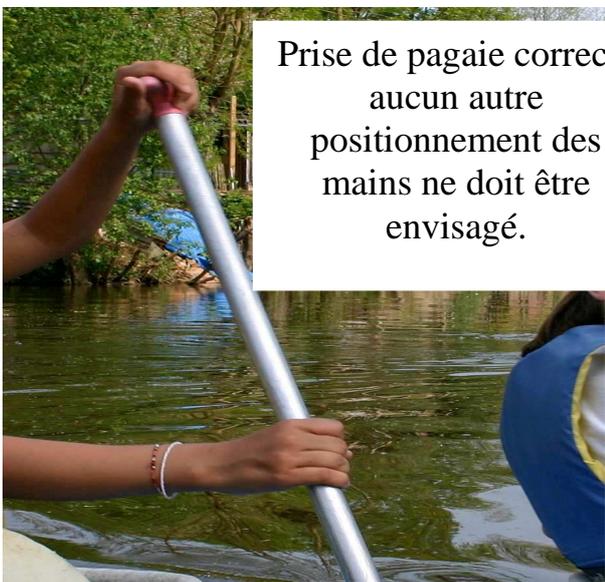
- ❑ Une présentation rapide des origines du canoë-kayak est faite en début de la 1^{ère} séance.
- ❑ Une explication de la prise correcte de la pagaie
- ❑ Explication pour reconnaître l'avant de l'arrière
- ❑ Consignes de sécurité relatives au site, vent, notion de point fixe pour l'arrêt et le regroupement des embarcations autour d'un point fixe.
- ❑ Embarquement et débarquement en respect des consignes de sécurité l'un après l'autre en commençant par l'arrière (manœuvre inverse pour le débarquement) et en utilisant la pagaie pour solidariser l'embarcation au bord de la rivière, mise en évidence de l'entraide.

Lors de la 1^{ère} séance : 2 consignes relatives au déplacement doivent être respectées sans condition : je dois prendre ma pagaie correctement et je pagaie du côté opposé à mon partenaire. Ceci est d'une importance capitale pour la maîtrise du geste.

Quoiqu'il arrive je ne change pas de côté et je tiens ma pagaie correctement.



Je suis acteur de notre sécurité : J'aide mon partenaire en tenant l'embarcation

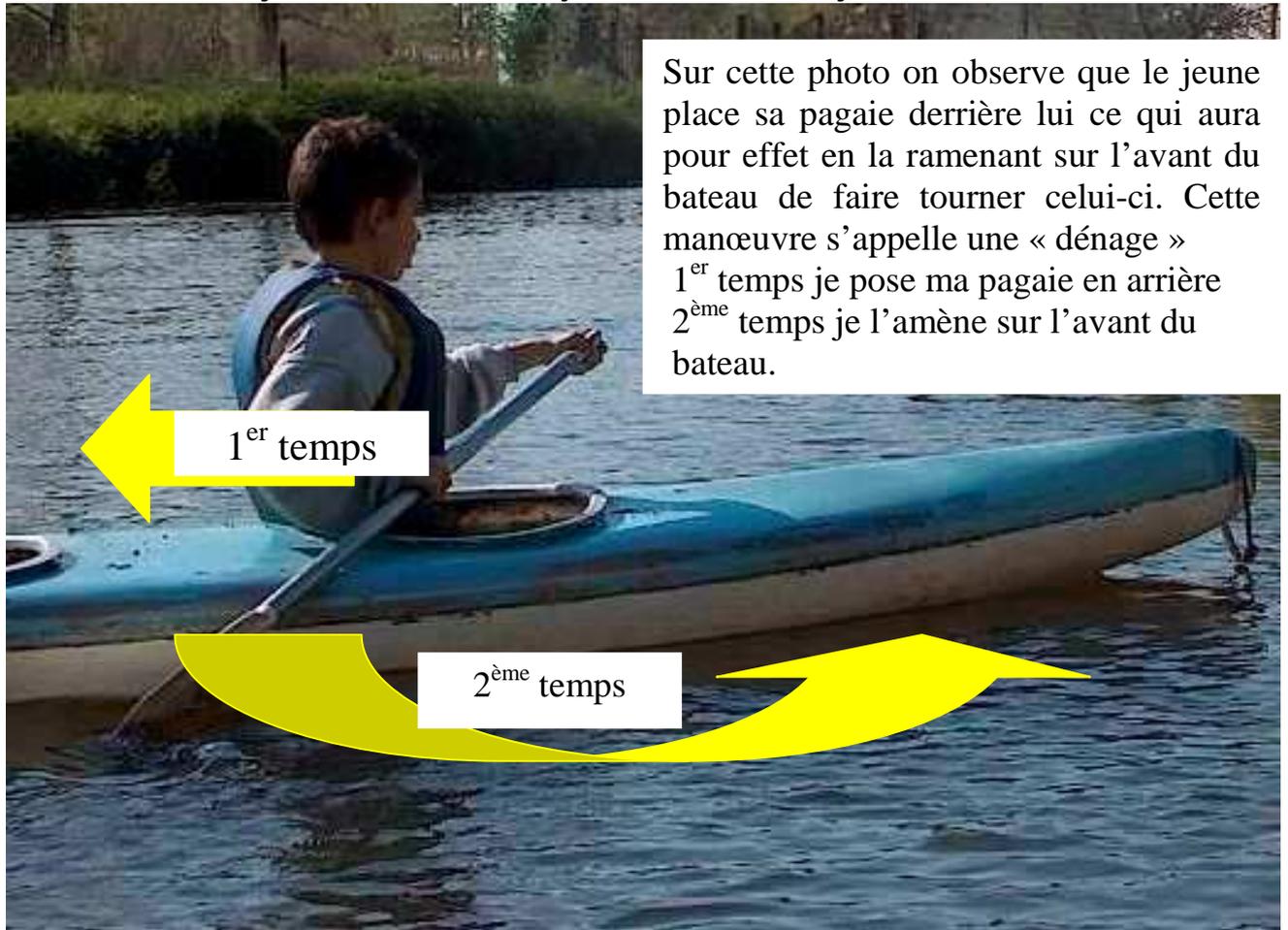


Prise de pagaie correcte aucun autre positionnement des mains ne doit être envisagé.



Positionnement des équipiers correct de part et d'autre de l'axe médian du bateau.

Les explications des différentes façons de faire tourner un bateau sont abordées par un questionnement. Par exemple : « Que peux-tu inventer pour faire tourner un bateau ? ». Naturellement les jeunes essaient une façon de modifier la trajectoire.



La manœuvre inverse (la circulaire) sera aussi découverte par le pratiquant en lui posant à nouveau une question de type :« Trouve une autre solution pour tourner ton bateau ». Ces exercices sont faits dans un 1^{er} temps à tour de rôle pour que chacun prenne conscience de l'action qu'il a sur le bateau..
 Ensuite on peut proposer : « un équipier fait une dénage, l'autre la circulaire que se passe t-il ? » On observe un effet de toupie.



DOS A DOS ET FACE A FACE :

Ces deux exercices ont l'avantage de faire pagayer les 2 équipiers en même temps mais avec des manœuvres inversées tout en gardant l'avancement du bateau et la logique des pagaies par rapport à l'axe médian du bateau l'un à droite, l'autre à gauche. Si l'avant choisi la dénage, l'arrière utilise la circulaire.



LE POINT FIXE :

Une notion importante qui doit être abordée dès le départ est celle du « point fixe».

Point fixe : rive, bouée lestée, maçonnerie formant un ponton.

Sur cette photo tous les bateaux sont « stationnés » dans le même sens et tous solidaires les uns des autres. Pour moi c'est une nécessité car en cas de vent, de courant personne ne dérive. Sur l'eau tout est en mouvement.

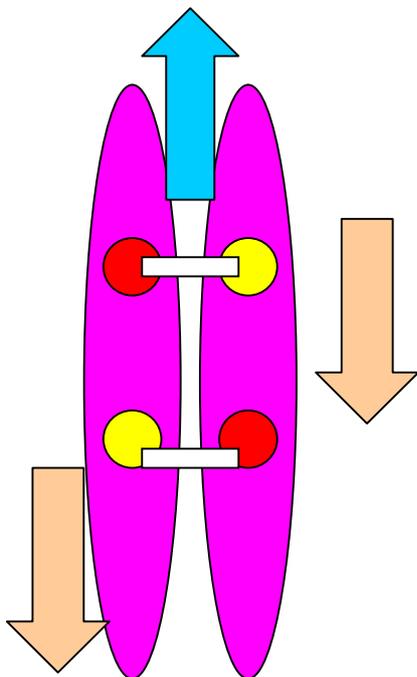


Sur cette photo les embarcations sont liées les unes aux autres mais à la dérive car aucune d'entre elles n'est accrochée à un point fixe.

EN RADEAU :



Sur cette photos on constate que les enfants ont adopté la position de « radeau ». Il s'agit de solidariser 2 embarcations. Deux des enfants pagaient(en jaune sur le dessin) pendant que les deux autres tiennent les bateaux (en rouge). La logique de déplacement est la même que pour une embarcation seule. Cet exercice est intéressant à plus d'un titre car il inclut une dimension de sécurité « un bateau a perdu toutes ses pagaies comment je peux lui porter secours ? ». Pour des jeunes qui n'ont pas saisi comment le bateau réagit en fonction de leurs manœuvres cette position de radeau a l'avantage d'allonger le temps de réaction du bateau lors d'une action donc on peut mieux percevoir son rôle dans un canoë.



Détail sur la tenue de l'embarcation similitude avec la position de la pagaie à l'embarquement et au débarquement.

DEBOUT DANS LES BATEAUX :

Ces jeux d'équilibre sont une bonne préparation aux exercices qui vont suivre. Ils permettent de travailler la prise de risque, la confiance que l'on peut accorder à son équipier. Bien souvent les jeunes vont avoir peur de tomber, bien leur expliquer que de tomber dans l'eau ça fait moins mal qu'une chute en roller ou avec leur vélo...



CHANGEMENT DE PLACE DANS LE BATEAU 1^{ÈRE} MÉTHODE:

Les avants deviennent des arrières.

L'arrière se recule à califourchon sur le bateau puis c'est au tour de l'avant de se déplacer vers l'hiloire arrière et de s'y installer. Donc il ne reste plus qu' à l'arrière à passer par dessus son partenaire pour prendre la place libre à l'avant du bateau.



CHAGEMENT DE PLACE DANS LE BATEAU 2^{EME} METHODE :

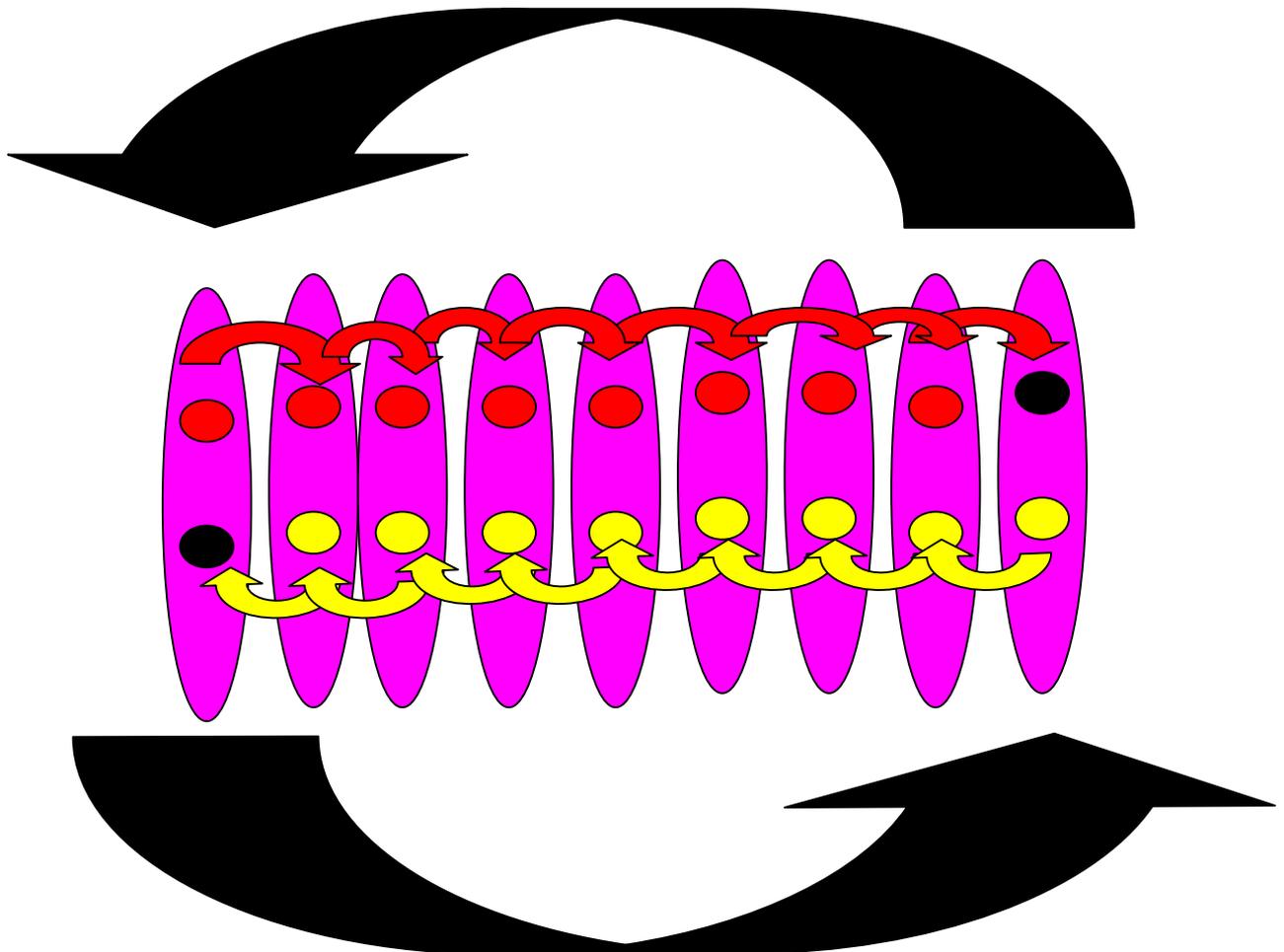
Placement de tous les bateaux dans le même sens avec les pagaies rangées dans les bateaux.

Insister sur l'obligation que le radeau ne doit pas se disloquer pendant l'exercice.

Les consignes sont les suivantes :

Les avants : « tête à droite vous changez de place avec la personne qui se trouve à votre droite ce qui a pour effet un décalage d'un cran. Il y a donc un problème pour une personne, celle qui se trouve à l'extrême droite en noir sur le schéma, sa place se trouve à l'extrême gauche donc il faut traverser complètement le radeau. Il est évident que pendant cette traversée les autres assurent sa sécurité en maintenant la cohésion du radeau.

Il est bien entendu que pendant le transfert des avants vers la droite les arrières font le transfert vers la gauche sur le même principe « tout le monde se décale vers la gauche et donc apparition du problème pour la personne qui se trouve à l'extrême gauche, elle doit se déplacer vers l'extrême droite. Dans cet exercice tout est en mouvement, le radeau qui dérive, les équipiers avant et arrière, il faut gérer tous ces paramètres en même.



LES NAUFRAGES :

Cette photo illustre un exercice de sauvetage :

Séparation du groupe en deux rive gauche les naufragés qui ont débarqué de leur bateau et rive droite les sauveteurs. La mission des sauveteurs : aller chercher les naufragés et les faire traverser la rivière. Cet exercice est fondamental pour la notion de sécurité « je suis capable de ramener une personne dessalée » même si je suis débutant.



Les naufragés débarquant avant l'arrivée des sauveteurs.



Les sauveteurs approchent des naufragés pour la traversée de rivière.



Exercice en cours de réalisation 4 jeunes par bateau les naufragés sont transférés sur l'autre rive nous sommes dans le domaine de la sécurité et de la collaboration « je suis responsable de ma sécurité et de celle des autres ».

Les notions de sécurité active et passive sont abordées.

Active : celle que je peux mettre en œuvre « même si je suis débutant » pour aider à récupérer un camarade ou sa pagaie, en sécurité il n'y a pas de « petits gestes ».

Passive : sécurité amenée par le bateau, le gilet. Les objets.

FRANCHISSEMENT D'UN OBSTACLE :

L'exercice proposé, être capable de franchir une branche en l'enjambant.
Il faut donc maîtriser tour à tour l'arrivée en douceur du canoë face à un obstacle, puis se lever, enjamber et aider son partenaire à faire la même chose.



Différentes façons de franchir l'obstacle la concentration et la maîtrise de l'équilibre sont obligatoires.





Débarquement, différent que celui appris, portage toutes ces facettes du canoë sont découvertes lors de randonnées.



Tous ces exercices ne sont que des propositions pour l'apprentissage des bases du canoë. Il y aura autant de propositions qu'il y a de formateurs, l'imagination est libre pour amener les jeunes à l'acquisition des bases du canoë. Certains exercices décrits ci-dessus ne peuvent être réalisés que dans certains lieux, si la rivière où l'on évolue est étroite des difficultés seront rencontrées dans la mise en place de certaines situations. De même pour les jeux d'équilibre il faut de la part du formateur une bonne habitude du vidage de bateau à bateau car dans certains cas (franchissement d'obstacle, les naufragés, changement de place dans un bateau) les chutes peuvent être fréquentes. Pendant les séances sur le site de l'île aux Sports où sont réalisés ces exercices les jeunes pagaient pendant 1h30 ce qui représente environ 3 km . Il est important d'avoir cette distance à parcourir dans les séances car on ne peut faire l'économie de la distance pour être efficace.

Comme dit le proverbe c'est en forgeant que l'on devient forgeron .

La priorité pour moi dans l'initiation est de rendre les jeunes familiers à l'univers de la rivière. Ils doivent se sentir aussi à l'aise dans un bateau que sur leur vélo. Bien souvent les craintes qu'ils ont sont induites par leurs proches, parents, copains... Les rendre autonomes, donc la maîtrise de la ligne droite est essentielle et ne peut s'obtenir, je le répète que par un juste positionnement de la pagaie et par un pagayage de part et d'autre de l'axe du bateau. Il faut aussi souvent que possible les faire changer de coéquipier pour qu'ils ne s'habituent pas à une personne et à une place dans le bateau. On doit pouvoir pagayer avec un droitier, un gaucher, à l'avant et à l'arrière. Pour ce faire : les faire changer de place en plein milieu de l'eau avec les exercices de la page 9 et 8.

De plus, ils devront mettre en place des stratégies lors des randonnées, portage, embarquements différents, quand le milieu l'exige . Il faut s'adapter à toutes les nouveautés.