

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

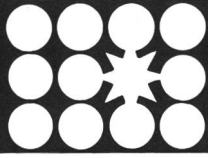
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Canoë

Texte/dessins: Peter Báni

Traduction: AM

Photo: Hugo Lörtscher

Thème: Formes de jeu et d'entraînement pour le perfectionnement de la technique

Degré: 2 / confirmés

Durée: 90 minutes

Remarque: Cette leçon est prévue pour une eau calme (lac) ou à faible courant. Elle doit être adaptée aux conditions locales.



### Introduction

(20 minutes)

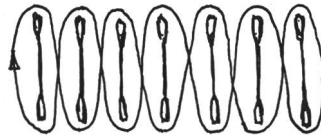
But: préparation physique et psychique en vue de la partie principale de la leçon

### Mise en train et gymnastique avec pagaie

(10 minutes)

Les élèves sont déjà équipés pour l'enseignement du canoë

#### Slalom autour des pagaies



Les pagaies sont disposées au sol à environ 2 m d'intervalle

- tout le groupe court en slalomant autour des pagaies
- faire 1/2 tour et courir en sens inverse

#### Courir et sauter par-dessus les pagaies



Même disposition des pagaies que pour l'exercice précédent

- franchissement au trot
- en course bondissante (sauts de course)
- en sauts de grenouille

#### Pour les bras et la ceinture scapulaire



Les partenaires se font face en tenant la pagaie:

- pagayer normalement (pour l'un en avant, pour l'autre, en arrière)

#### Pour la colonne vertébrale: flexion latérale



En station latérale écartée: pagayer avec les bras en haut, avec flexions latérales et mouvements de ressort à g. et à dr.

Pour la colonne vertébrale: mouvement de rotation



En station latérale écartée: pagayer en position verticale, en tournant le torse à g. et à dr.

Pour la colonne vertébrale: flexion en avant, exercice d'équilibre



En position assise, jambes levées, fléchies: tendre les jambes alternativement par-dessus et par-dessous la pagaie

Pour la colonne vertébrale: en arrière



Position couchée ventrale: pagayer en levant les bras et les jambes

Pour les jambes: sautiller en dessinant des figures



La pagaie au sol, sautiller par-dessus:

- sur une jambe
- d'une jambe sur l'autre
- à pieds joints

- en av., en arr. - en carré - en huit

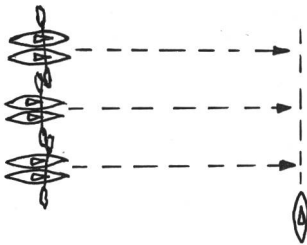
### Mise en train, en bateau (10 minutes)

#### Slalom en groupe

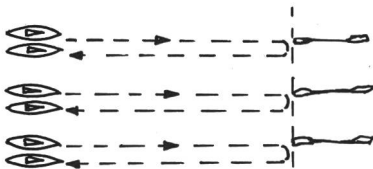


Chaque groupe, formé de 3 à 5 bateaux, circule en colonne avec une distance d'une longueur de bateau: le dernier sprinte en slalom autour des autres pour venir en tête

Concours par paires, avec une pagaie



a) Par paire de bateaux, il n'y a qu'une seule pagaie. Départ en ligne. Quelle paire gagne, en restant tout à fait groupée?



b) Les paires partent sans pagaie, en se propulsant avec les mains. Il s'agit d'aller chercher la pagaie, qui flotte sur l'eau ou que détient le moniteur. Quelle paire se retrouve en premier au lieu de départ?

c) Variantes au gré du moniteur

## Partie principale

(60 minutes)

But: perfectionnement technique à différentes stations

Exécution:

- former 3 groupes de force à peu près égale
- on exerce simultanément à 3 stations
- puis tous se retrouvent ensemble à la 4e station
- travailler 15 minutes à chaque station, y compris le changement
- matériel: bouées (sagex) ou objets semblables ancrés

1re station: entraînement en triangle

Tâches:

a) Les élèves sont répartis aux 3 coins: parcourir 1 longueur vite, 1 longueur lentement, etc.

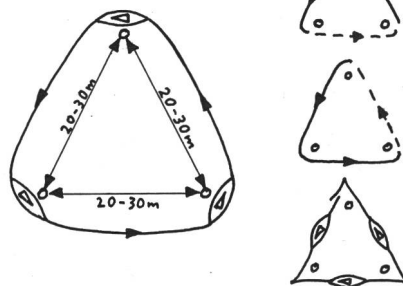
b) Comme a), mais parcourir 2 longueurs vite et 1 lentement, etc.

c) Tous à la même allure, de sorte qu'on atteigne les « coins » simultanément

d) Variantes:

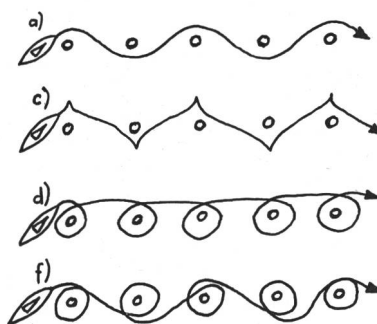
- de a), b), c)
- en faisant un tour complet autour de chaque bouée
- 1 côté en avant, 1 côté en arrière

Exemples:



2e station: perfectionnement du slalom

installation: 5 bouées alignées, espacées d'environ 4 m.

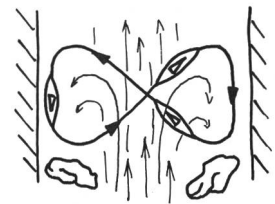


Tâches:

- a) avancer
- b) reculer
- c) enchaîner avancer et reculer
- d) contourner chaque bouée par la gauche
- e) contourner chaque bouée par la droite
- f) contourner alternativement à g. et à dr.

3e station: entrer dans le courant ou en sortir

installation: en léger courant, si possible avec contre-courant à g. et à dr.



Tâches:

- a) entrer et sortir seulement par la gauche
- b) entrer et sortir seulement par la droite
- c) enchaînements de a) et b) en une boucle-huit
- d) variantes a), b), c): en arrière

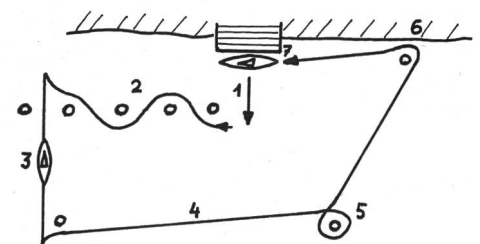
4e station: parcours de compétition

But: application et contrôle personnel de l'enseignement précédent

Installation: intégration d'éléments existants tels que jetée, pont, pilotis, bouées, piquets de slalom, etc.

Exécution:

- explication, démonstration
- laisser les élèves exercer
- concours de groupes, au temps



Exemple:

- départ de la jetée en « dérapant » parallèlement
- slalom
- trajet en arrière
- trajet en avant
- faire un tour autour de la bouée
- saisir un objet sur la rive
- but: déposer cet objet sur la jetée

## Partie finale de la leçon

(10 minutes)

But: retour au calme

- pagayer calmement jusqu'au hangar à bateaux; au besoin, enlever et rapporter le matériel
- évacuer les bateaux et accessoires
- soins corporels
- discussion sur l'entraînement et informations