

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

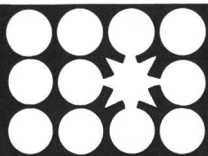
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Canoë

Texte/dessins: Peter Băni

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)

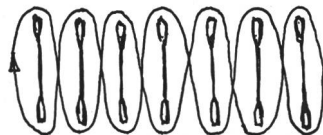
But: préparation physique et psychique en vue de la partie principale de la leçon

### 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 ½ 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:

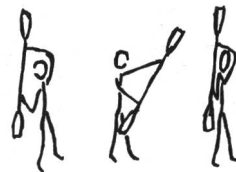
- pagayer normalement (pour l'un en avant, pour l'autre, en arrière)

#### 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

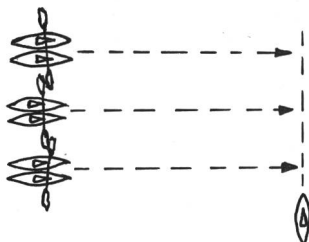
### Mise en train, en bateau (10 minutes)

#### Slalom en groupe

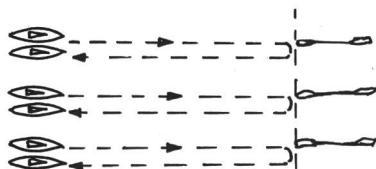


Chaque groupe, formé de 3 à 5 bateaux, circule en colonne avec une distance d'une longueur de bateau: le dernier sprinte en slalom autour des autres pour venir en tête

*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.

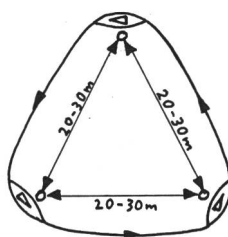
b) Comme a), mais parcourir 2 longueurs vite et 1 lentement, etc.

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.

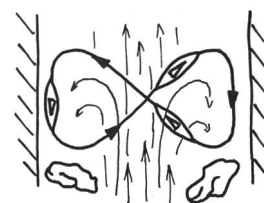


Tâches:

- 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

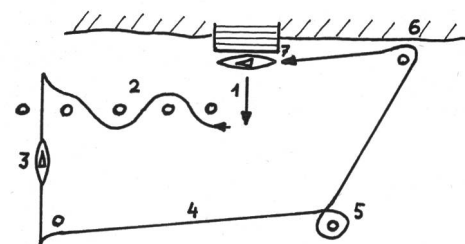
4e station: parcours de compétition

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:

- 1 départ de la jetée en « dérapant » parallèlement
- 2 slalom
- 3 trajet en arrière
- 4 trajet en avant
- 5 faire un tour autour de la bouée
- 6 saisir un objet sur la rive
- 7 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