

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 7

**Artikel:** Enseigner un sport de plein air : modèle didactique pour l'enseignement du canoë-kayak

**Autor:** Wyss, Martin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997984>

### **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](#)

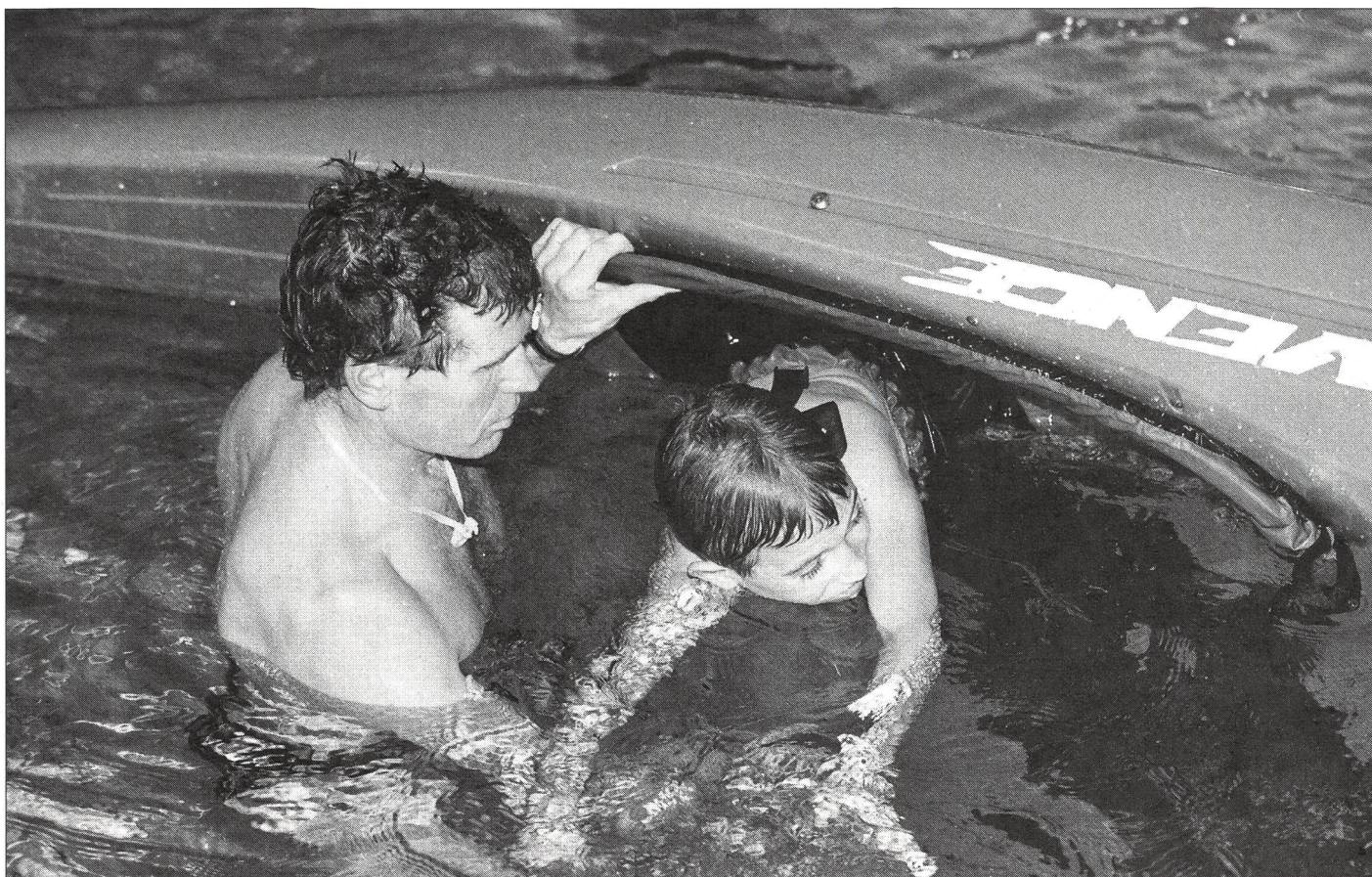
### **Terms of use**

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:** 11.01.2026

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





La planche de natation est utilisée comme moyen auxiliaire d'enseignement dans l'environnement propice de la piscine.

(Photo: Hugo Rust)

## Enseigner un sport de plein air

# Modèle didactique pour l'enseignement du canoë-kayak

Martin Wyss, chef de la branche sportive J+S Canoë-kayak, EFSM  
Traduction: Dominique Müller

**Le canoë-kayak peut s'exercer toute l'année, avec une prédilection pour l'été. Pratiqué sur des plans d'eau et des cours d'eau, milieu naturel au caractère changeant parfois très rapidement selon la saison ou les conditions météo, il exige de l'enseignant vigilance et prévoyance.**

La question de la sécurité reste toujours présente et l'enseignant doit être capable de prendre des décisions très rapidement. Pour ce faire, outre ses connaissances techniques et ses propres capacités, il doit bien connaître les forces et faiblesses des membres du groupe qu'il entraîne.

### Quelques principes de base

Sur l'eau, il est nécessaire d'adopter une ligne de conduite claire (de donner des ordres précis et intelligibles) afin de limiter les risques et les dangers au maximum. Dans la première phase d'apprentissage, lors de l'enseignement des fondamentaux de la discipline, l'enseignant ne donnera, pour des questions de sécurité, pas trop de mou – au propre comme au figuré – à ses élèves. A un stade plus

avancé, lorsque l'apprenant sera amené à appliquer et à utiliser à bon escient les techniques apprises en dirigeant son embarcation dans le courant, en « lisant » les courants, il est important de favoriser son autonomie, son sens des responsabilités. Alors, l'enseignant s'effacera, et passera d'un rôle directif à un rôle de conseiller, d'assistant à disposition des membres de son groupe.

### Préparation de la leçon

Le moniteur doit veiller à se trouver suffisamment à l'avance au hangar à bateaux pour contrôler et préparer le matériel. Les élèves n'arrivant généralement pas tous en même temps à l'entraînement, pourquoi donc ne pas intégrer au fur et à mesure les arrivants à la préparation du matériel: il y aura toujours

quelque chose à faire et l'occasion est idéale de confier certaines responsabilités aux jeunes, sans oublier l'aide précieuse qu'ils constituent.

### Mise en train et échauffement

La préparation des bateaux et du matériel représente en outre une mise en train idéale pour l'élève, qui se prépare intérieurement à la leçon qui va suivre et qui s'en réjouit. Le moniteur a un rôle important à jouer puisque le début de l'entraînement sera déterminé en grande partie par la manière dont il a encadré les préparatifs et l'atmosphère qu'il aura ainsi contribué à créer.

L'échauffement, les exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire doivent être adaptés aux élèves. Il ne faudrait pas non plus oublier qu'ils sont venus faire du canoë et pas de l'athlétisme! Si le remorquage de l'embarcation au rivage et la mise à l'eau ne suffisaient pas, le moniteur aurait encore toujours la ressource de mettre en place un petit jeu.

Il en va tout autrement pour les jeunes de 16 à 18 ans qui font de la compétition. L'entraînement qu'ils vont effectuer nécessite une préparation ciblée sur la terre et sur l'eau. L'échauffement n'est pas que physique, il inclut également la préparation mentale à l'effort qui va suivre. A cet égard, les premiers coups de pagaie revêtent une importance considérable. Il



importe que le jeune soit parfaitement au clair sur le contenu de l'entraînement: va-t-on privilégier les aspects techniques, s'agit-il d'un entraînement par intervalles, cherchera-t-on à améliorer l'endurance de base, etc.? La première partie de l'entraînement peut prendre la forme de jeux, d'exercices d'équilibre, de répétitions de combinaisons de mouvements appris, d'exercices avec partenaires ou de petites formes de compétition.

### Tâches d'apprentissage

Le canoë-kayak vit de tensions, de défis, il permet de vivre des émotions intenses et de remporter des victoires sur soi-même. A chaque niveau, à tout âge, il existe d'innombrables possibilités de proposer des tâches motivantes. Il sera aussi excitant pour une fillette de 10 ans de tourner autour d'un pilier de pont que pour une canoéiste chevronnée de passer un enchaînement de portes en peu de coups dans le temps prescrit. Plus la tâche est présentée de manière ouverte, plus l'élève aura de possibilités de développer sa manière personnelle de la résoudre.

Exemple de quelques tâches ouvertes: «Essaie de traverser le fleuve en te servant du petit contre-courant qui est au milieu du fleuve!» Un tel exercice éveille l'intérêt, donne du piment. Pendant un temps donné, on pourra chercher la meilleure trajectoire à suivre, comparer les variantes – angle d'approche, vitesse, combinaison de coups, etc. La situation réelle détermine la situation d'apprentissage: le chemin le plus direct n'est pas toujours le plus rapide; en s'engageant sur des voies de traverse, on fait ses ex-

périences et on peut développer ses propres intuitions.

### Apprentissage par imitation

Les enfants apprennent de manière globale et pour une bonne part par imitation, ce qui exige, de la part de l'enseignant, qu'il possède un bon bagage technique. Un demi-tour bien maîtrisé, un franchissement de courant etc., l'enfant effectuera ces manœuvres de manière presque spontanée pour autant qu'on lui ait montré la manière adéquate de les faire. Une démonstration de mouvement correcte remplace une longue explication et est bien plus efficace! Plus le jeune est avancé, meilleure est sa représentation mentale du mouvement, et pour l'enseignant, plus il sera facile d'ajouter un commentaire à la démonstration, qui pourra ainsi être soutenue verbalement.

### Encadrement sur l'eau

Comme il l'a été dit plus haut, la planification de l'enseignement, en canoë-kayak, commence par des considérations de sécurité, qui déterminent en grande partie l'organisation de la leçon, le choix du plan d'eau, la taille du groupe, la durée de la leçon et le choix du matériel.

L'enseignement sur un lac permet de garder facilement, pour peu que l'on prenne certaines mesures, le contrôle d'un groupe relativement grand. En cas d'urgence, il est toujours possible, sur un plan d'eau calme, de faire arrêter tout le monde pour transmettre les informations et de prendre les mesures qui s'imposent.



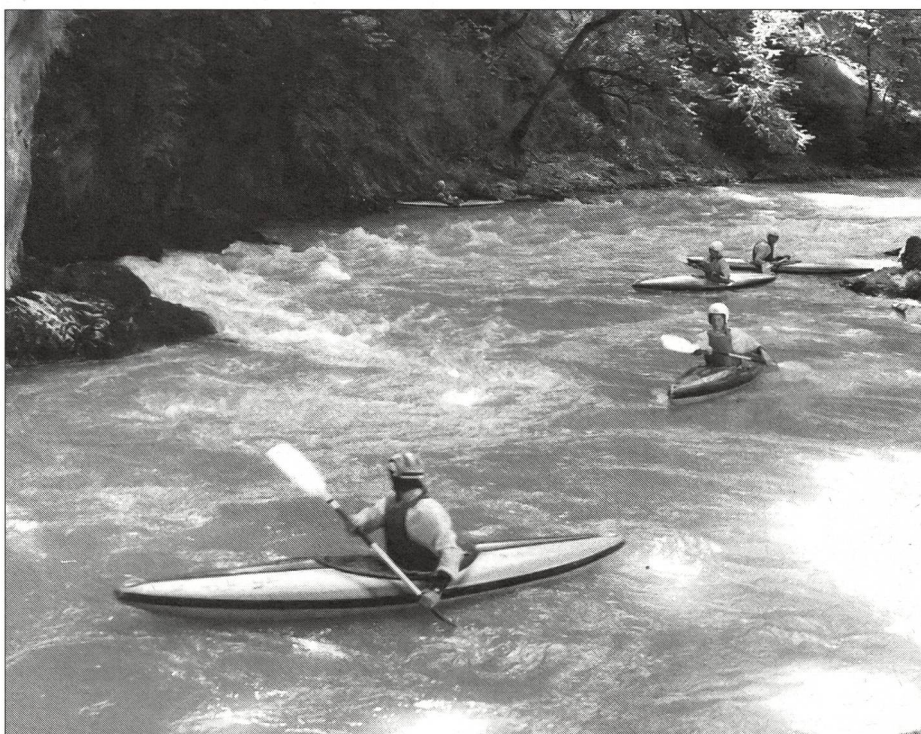
Il en va tout autrement lorsque la leçon a lieu en eaux vives. Pour assurer une sécurité suffisante, il faut compter, pour une descente de rivière, deux moniteurs par groupe de trois à cinq élèves. En outre, ceux-ci doivent en tout temps avoir les ressources nécessaires (technique, condition physique, solidité mentale) pour être capables à tout instant d'aider, voire de sauver un canoéiste en difficulté tout en menant le reste du groupe à terre en toute sécurité. Si l'entraînement a lieu à un endroit fixe, il est bien plus facile d'encadrer les jeunes. S'ils sont suffisamment chevronnés, il est même possible de diriger l'entraînement depuis la rive, ce qui se prête à donner des consignes et à apporter des corrections individuelles. Il ne faudrait pas sous-estimer toutefois le bruit de l'eau, qui peut rendre très difficile toute communication verbale.

### Aides didactiques et feed-back

Des bouées, des fiches, des piliers de pont, des pierres ou des portes de slalom sont des aides adéquates pour la définition de tâches, pour l'entraînement de déroulements de mouvements précis ou pour la mise en place des épreuves de vitesse. A un niveau élevé, l'emploi de la vidéo et du chronomètre peut être extrêmement profitable pour améliorer la qualité et l'intensité du mouvement. En effet, ces instruments permettent des feed-back instantanés et précis. L'enseignant tiendra alors également compte de l'impression subjective de l'apprenant.

### Fin de la leçon

Chaque leçon de canoë-kayak exige, pour finir, une phase de retour au calme. Bavarder, analyser ou faire la critique de la leçon en donnant en douceur les derniers coups de pagaie qui ramèneront le groupe au rivage stimule la dynamique de groupe et permet le retour au calme individuel. Sur les plans de l'encouragement de la santé et de la prévention des blessures, on n'oubliera pas d'effectuer des exercices de stretching et de relaxation après tout entraînement intense sur l'eau. ■



Diriger un groupe signifie aussi avoir une vue d'ensemble et suffisamment de ressources techniques pour garantir la sécurité.

(Photo: Daniel Käsermann)