

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Canoë en eaux vives : filières d'apprentissage et choix des méthodes  
**Autor:** Wyss, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997826>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.03.2025

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



## Canoë en eaux vives

# Filières d'apprentissage et choix des méthodes

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

**Définir une stratégie d'apprentissage visant à améliorer une habileté spécifique exige l'observation des critères suivants: bien connaître les conditions-cadres de la branche et s'informer sur le niveau de formation et le potentiel des participants au cours.**

Une fois ces deux facteurs établis, nous pouvons aborder les réflexions méthodologiques.

### Caractéristiques de la navigation en eaux vives

- Le canoë se pratique à ciel ouvert.
- Il se pratique sur un élément en constant mouvement, ce qui a pour conséquence qu'une action ne peut pas être simplement stoppée d'une seconde à l'autre.
- Le même lieu d'exercice, voire une section de rivière, peut évoluer en taille selon la saison et présenter ainsi un degré de difficulté totalement différent.
- L'objectif essentiel dans la pratique du canoë consiste à savoir manier son engin, en l'occurrence le bateau.
- Nous devons être capables d'utiliser cet engin et de réussir à maîtriser le passage que nous choisissons de franchir.
- Malgré toutes les précautions prises en matière de sécurité, la pratique du canoë n'est pas sans danger. Chaque descente de rivière comporte un risque, qu'on ne pourra jamais totalement exclure. Mais cela ne fait-il pas aussi le charme du canoë?

### Objectifs de la formation

L'illustration 1 donne une vue d'ensemble des trois phases d'apprentissage et de leur application.

#### Les trois phases d'apprentissage

**1<sup>re</sup> phase d'apprentissage:** forme globale / initiation

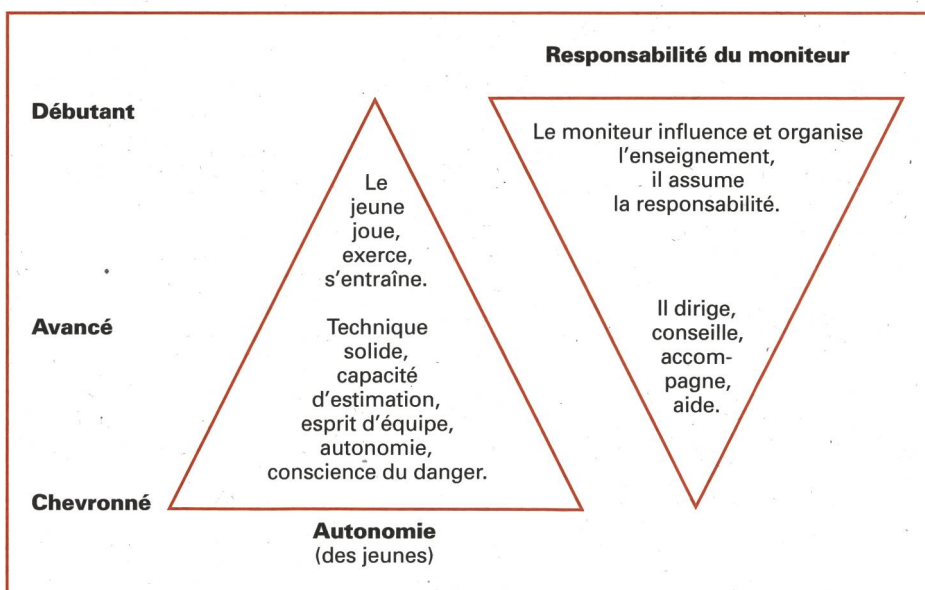
*Exemple:*  
Apprendre à esquimauter dans la piscine

**2<sup>e</sup> phase d'apprentissage:** forme affinée / perfectionnement

*Exemple:*  
Esquimauter consciemment sur le lac et dans un léger courant

**3<sup>e</sup> phase d'apprentissage:** application / entraînement

*Exemple:*  
Esquimautage imprévu en eaux vives



Ill. 1: De la responsabilité du moniteur à la responsabilité personnelle.

Les considérations qui suivent ci-après sont plus spécialement destinées au niveau d'apprentissage 2; elles concernent

donc des canoëistes qualifiés d'avancés, déjà au bénéfice d'une solide technique de base.

## Caractéristiques du niveau d'apprentissage 2

a) Outre le traitement d'informations d'ordre général, l'élève doit maintenant aussi apprendre à analyser la perception qu'il a de ses mouvements (informations cinétiques).

### Exemple:

Objectif: bac dans un courant fort, sans perdre de la hauteur.

En commençant à pagayer, nous avons intégré l'information «force du courant» en déterminant l'angle d'attaque. Or, il peut se produire le scénario suivant: emporté par un rouleau au milieu de la rivière, notre bateau se retrouve dans le sens du courant; dans ce cas, nous devons être capables de réagir immédiatement, sans réfléchir, et d'effectuer une correction pour atteindre malgré tout l'objectif fixé sur l'autre côté de la rivière.

b) Le déroulement du mouvement doit être contrôlé de plus en plus consciemment.

### Exemple:

Objectif: arrêt précis dans le courant, derrière un rocher.

En pénétrant dans un courant, nous décidons de la vitesse, de l'angle et de la combinaison de coups avec lesquels nous voulons atteindre notre objectif.

c) Nous devrions être capables d'enchaîner précisément les séquences de mouvements acquis.

### Exemple:

Objectif: entraînement d'une combinaison de portes remontantes pour améliorer le choix de la trajectoire.

Pour s'engager avec précision dans une porte remontante, il convient d'appliquer la combinaison de coups suivante: coups de propulsion pour accélérer, coup circulaire pour s'engager dans la porte, duffek et appel en traction pour engager le bateau dans la nouvelle direction, coup de propulsion en avant pour permettre au bateau d'accélérer dans la nouvelle direction.

Nous répéterons plusieurs fois le déroulement de cette combinaison de coups.

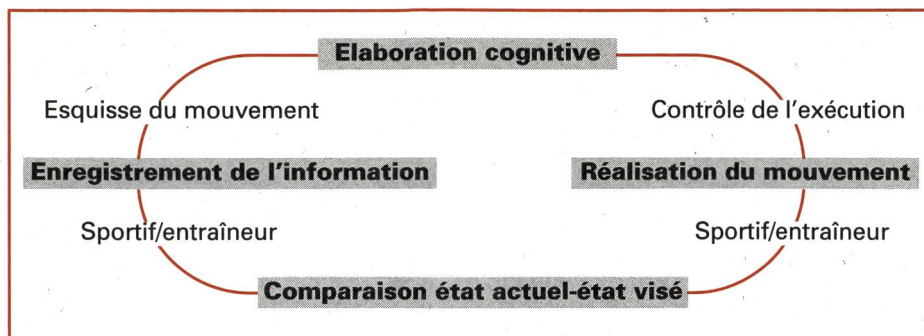
## Théorie de l'apprentissage

Les actions motrices sont influencées et déterminées par:

- les habiletés et qualités motrices
- les qualités émotionnelles
- les qualités cognitives

Il convient de toujours intégrer ces trois facteurs dans nos réflexions lorsque nous élaborons une filière d'apprentissage.

## Cycle du processus d'apprentissage



III. 2: Cycle du processus d'apprentissage (de: Rieder/Fischer).

Plus le niveau du pratiquant est élevé, plus l'élaboration cognitive et l'adaptation permanente à de nouvelles situations prennent une importance décisive. Le contrôle personnel lors de la réalisation d'un mouvement revêt, avec l'augmentation de la qualité de ce dernier, une importance accrue.

### Exemple:

Passage d'une chute de 4 m.

#### Enregistrement des informations

- Etat de l'eau
- Hauteur de la chute
- Vitesse du courant
- Caractéristiques topographiques de la chute
- Contre-courant en aval de la chute

#### Esquisse du mouvement et élaboration cognitive

- Choix de la tactique d'attaque
- Vitesse d'entrée
- Engagement dans la chute (rétropropulsion)
- Angle d'immersion
- Préparation à l'appui

#### Réalisation du mouvement et contrôle de l'exécution

Pagayage de cette brève section de rivière:

- La vitesse est-elle adaptée?

- L'angle est-il adéquat?
- L'emplacement est-il judicieux?

#### Comparaison état actuel-état visé

Est-ce que j'immerge comme prévu?

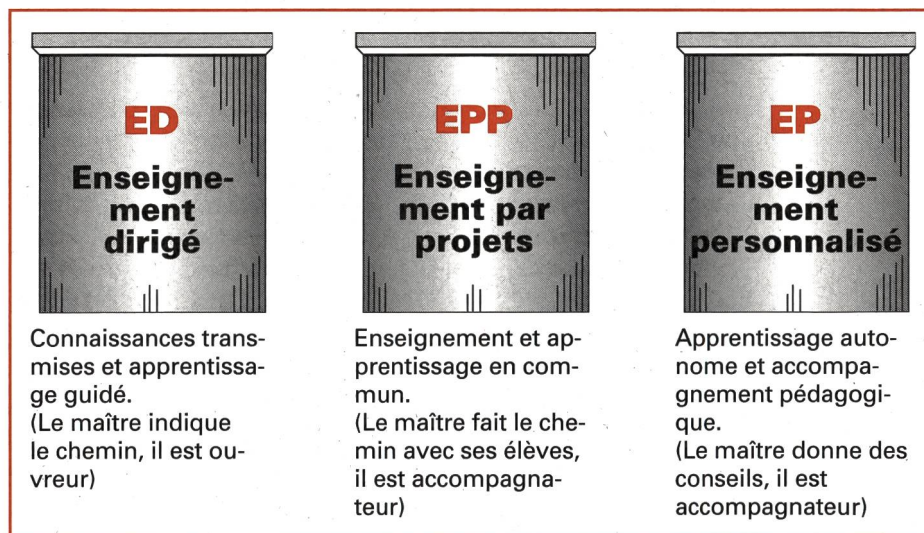
- Puis-je continuer de pagayer sans esquimauter?
- Le sentiment de chute correspond-il à celui auquel on s'attend?

## Choix de la méthode

D'après Schüpbach (MACOLIN 1/95), l'enseignement du sport se base sur les trois colonnes ci-dessous:

Comme Schüpbach l'a pertinemment expliqué, ces trois colonnes constituent les formes principales de l'enseignement et de l'apprentissage; elles sont complémentaires et chacune d'elles présente, aussi excellente soit-elle, ses avantages et ses inconvénients. Ce serait donc une erreur de croire que l'on peut baser son enseignement, pour un groupe de canoëistes expérimentés par exemple, uniquement sur les colonnes de droite et du milieu.

Prenant pour exemple une descente de rivière entreprise avec un groupe de jeunes canoëistes, je vais tenter maintenant d'illustrer trois situations d'enseignement et d'apprentissage très différentes, mais représentatives de ces trois colonnes.



III. 3: Méthodes d'enseignement (d'après Schüpbach, MACOLIN 1/95).

### Point de départ

- Mon groupe: 5 canoéistes âgées de 13 à 17 ans, ayant toutes une expérience du canoë en eaux vives
- Moi-même: moniteur 3 J+S expérimenté et ayant de solides connaissances dans le domaine de la descente en eaux vives
- Notre objectif: descendre une section de rivière longue de 8 km et d'un degré de difficulté de 2-3+

### Objectifs pédagogiques généraux

- Descendre la section choisie en toute sécurité, sans exposer aucun des membres du groupe à des situations qu'il ne pourrait peut-être plus maîtriser
- Améliorer les mouvements de base spécifiques à la descente en eaux vives: prise de courant et de contre-courant, bac, attaque précise du contre-courant et stimulation du processus d'anticipation lors du franchissement de passages encombrés.

### Exemple 1

#### Objectif

Organisation du déroulement global de cette descente.

#### Méthode

Dans cette situation, mon choix pédagogique s'inspire directement de la méthode «d'enseignement dirigé par le

maître». En tant que moniteur, j'assume la responsabilité et je suis le seul à connaître ce trajet; en conséquence, je suis le chef et je décide:

- du lieu d'embarquement
- de l'ordre dans lequel le groupe évolue
- des lieux de regroupement
- de la vitesse de descente et de la durée des pauses (durant lesquelles je reste attentif, afin de percevoir l'état physique et psychique de mes élèves)
- du choix des lieux d'exercice

#### Justification

La réussite de cette descente dépend en grande partie du dispositif de sécurité que j'ai mis en place pour cette excursion et qui demande à être constamment vérifié. Cette réflexion axée sur la sécurité se forge au fil de la formation et de l'expérience. Bien entendu, vis-à-vis du groupe, mon avance dans ces deux domaines est telle que mes indications sont, par la force des choses, très directives.

### Exemple 2

Je choisis le lieu d'exercice en fonction des critères suivants:

- Surface (l'ensemble du groupe doit disposer d'une place suffisante)
- Diversité (l'endroit offre-t-il assez de possibilités d'exercices?)
- Sécurité

## Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...  
65 pour cent de réduction sur les prix ordinaires.

Demandez le prospectus à votre service J+S.



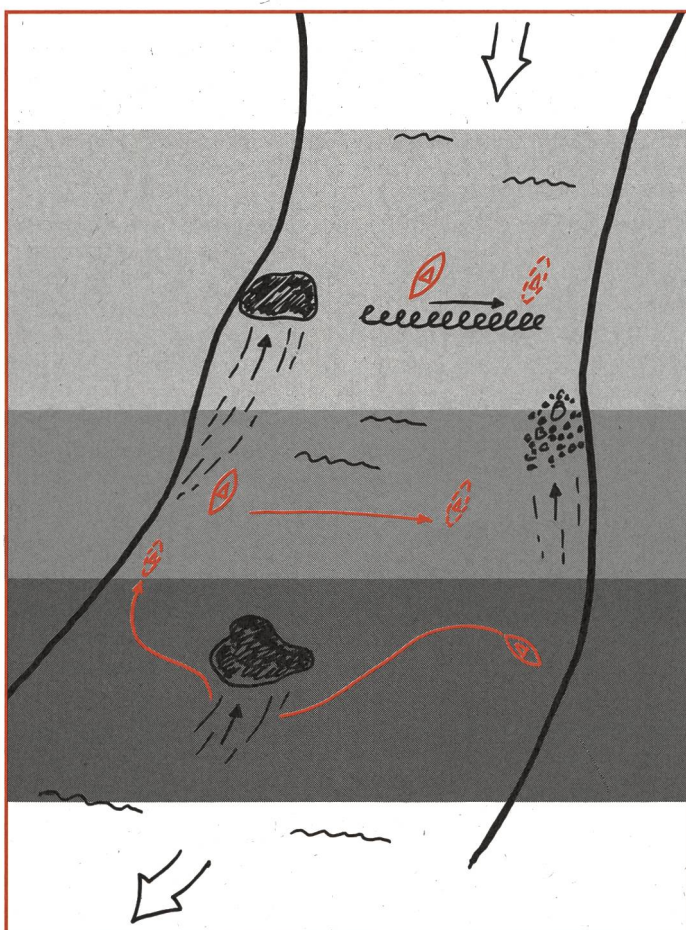
- L'endroit ne comporte-t-il pas des obstacles dangereux?
- La rivière en aval du lieu d'exercice ne présente-t-elle pas de danger et peut-on y nager le cas échéant?

#### Objectif

Trouver diverses formes de bac en exploitant tous les moyens naturels à disposition.

#### Méthode

Je soumetts trois missions de difficulté variable – je choisis donc cette fois l'enseignement par projets.



Ill. 4: Projet d'exercices en rivière: entraînement dans trois sections de difficulté variable.

### Zone A (jouer dans les rouleaux)

#### Missions

- Dirige-toi dans le rouleau en variant l'angle d'incidence, puis traverse avec l'aide du rouleau.
- Change de vitesse en pénétrant dans le rouleau!
- Franchis le rouleau avec des appuis hauts et des appuis bas!
- Essaie de faire gîter le bateau, en donnant plus ou moins d'inclinaison!
- Trouve la variante la plus rapide!

### Zone B (faire un bac dans un courant fort)

#### Mission

- Trouve l'endroit, l'angle et la vitesse qui te permettront de franchir le cours d'eau avec le minimum de coups de pagaie, mais sans perdre en hauteur!

### Zone C (faire un bac dans des conditions difficiles)

#### Mission

- Trouve le meilleur chemin pour traverser la rivière en exploitant le contre-courant qui se forme derrière le rocher et sans perdre en vitesse!

## Organisation

Les élèves forment des groupes de niveau homogène et choisissent leur zone d'exercice. Le groupe ne change de zone que lorsque tous ses membres estiment que la mission a été accomplie avec succès.

J'adopte, pour ma part, une attitude passive: je veille à la sécurité de l'endroit et je n'interviens dans le processus d'apprentissage que si je suis sollicité par une des élèves.

## Exemple 3

Nous atteignons un passage clé: une portion assez longue semée de rochers, dotée d'un degré de difficulté plus élevé que le parcours précédent.

### Objectif

Faire en sorte que chaque élève trouve la solution optimale lui permettant de franchir cette zone sans danger.

### Méthode

Je choisis une forme d'enseignement individualisé.

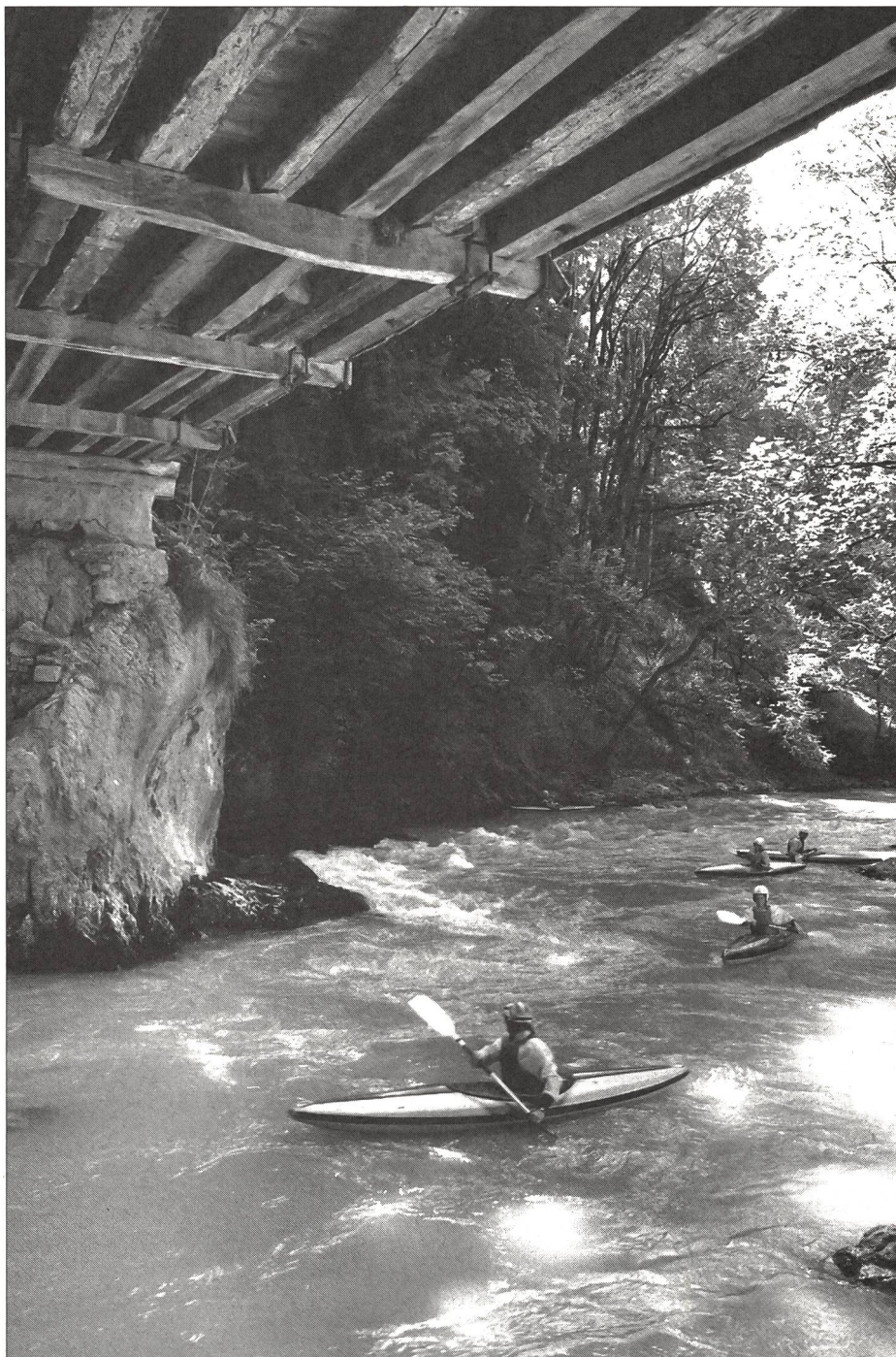
### Procédé

Reconnaissance de la section à descendre et discussion concernant le choix de la trajectoire avec tout le groupe. J'essaie de percevoir l'état psychique de chacun des membres du groupe. Cette étape est essentielle, car elle seule permet au moniteur de conseiller son élève avec toute la compétence voulue.

### Solutions possibles

- Réalisation autonome du trajet en fonction de la trajectoire discutée au préalable. Je passe en premier et j'assure la sécurité en aval du parcours.
- En tant que moniteur, je guide l'élève, qui me suit de près et copie exactement ma trajectoire.
- Observer depuis la rive comment les premiers effectuent le parcours; l'élève décide ensuite s'il veut effectuer la descente ou s'il préfère aller plus loin.
- Après la reconnaissance, convenir que cette section est trop difficile et la franchir à pied en transportant le canoë.

De telles décisions ne devraient pas être prises uniquement par le moniteur; il convient d'en discuter en groupe et avec chacune des participantes. Dans les cas extrêmes, le moniteur peut toujours arrêter la décision finale, pour ne pas laisser peser une trop grande pression sur ses élèves.



Un bon moniteur ne perd jamais la vue d'ensemble et sait transmettre son savoir.

## Remarques finales

Pour choisir une filière d'apprentissage, je me fixe toujours un point de départ et un objectif. Le chemin le plus court n'est pas toujours le meilleur pour atteindre cet objectif. Notre grande stimulation, à nous moniteurs, devrait consister par conséquent à chercher une variété de solutions, puis, en fonction de la situation, à les comparer, avant de choisir celles qui nous permettront d'atteindre au mieux l'objectif fixé, quitte à suivre différentes pistes et exploiter diverses méthodes. Seul celui qui sait affiner, compléter et approfondir constamment cette recherche restera un moniteur passionnant, capable d'enthousiasmer ses élèves pour son sport.

## Bibliographie

Hotz, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Editions Sauerländer, Aarau, et éditions Diesterweg, Frankfurt am Main, 1991.  
Rieder, H.; Fischer, G.: Methodik und Didaktik im Sport. BLV, München, 1986.  
Schüpbach, J.: Personnaliser l'enseignement et l'apprentissage à l'exemple de la natation in: revue MACOLIN N° 1/95, pp. 2-5. Manuel du moniteur Canoë-kayak, EFSM, Macolin. ■

