

J+S – Kids : Introduction à la natation - Leçon du 5-6 mai

Accoutumance à l'eau

Auteur

Catherine Blaser, monitrice J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	environ 60'
Niveau	moyen
Age	6-7 ans
Taille du groupe	6 enfants
Env. du cours	Bassin d'apprentissage
Aspects de sécurité	Tous les enfants doivent pouvoir être observés.

Objectifs / Buts d'apprentissage

Réduire la peur de l'eau, flotter, glisser, propulser, expirer dans l'eau, ouvrir les yeux dans l'eau.

Indications

Ne pas contraindre les enfants **inquiets** à quoi que soit, réduire leur peur par le jeu. Ne pas installer des situations de salle d'attente.

Contenus

Mise en train:

Durée 5-6' Battements des jambes et des mains, assis sur une marche, descendre progressivement jusqu'à complète immersion.
A plat ventre en appui sur une marche, effectuer des battements de jambes.

Partie principale:

Durée 10' **Les enfant se transforment en voiture:** se déplacer avec un volant (anneau) dans les mains en imitant le bruit de moteur, changement de vitesse au signalé (marcher, courir).
Plus difficile : le bruit de moteur est effectué sous l'eau, en passant dans des tunnels (cerceaux lestés).

6' **Station de lavage:** les enfants forment un couloir; un enfant (voiture sale) passe avec son volant (anneau) dans la main à travers la station de lavage qu'il a programmé auparavant: fort, moyen, léger. Les enfants le giclent selon le programme.

5' **Repos:** petit repos bien mérité, tout le monde se couche sur le dos, les bras tendus des deux cotés en appuis sur un pull-buoy, la tête repose sur l'eau.

5' **Voleurs de perles:** 2 équipes, chaque équipe doit aller chercher 1 objet à la fois (pull-buoy, anneaux, planche) du coté opposé.

10' **Sauter dans l'eau:** en tenant une planche, traverser le bassin en effectuant des battements alternés, sans poser les pieds, retour en crocodile (sans la planche) sur les escalier, position ventrale, les jambe tendues, on "marche" qu'avec les mains, 2 x

- 3' **Ascenseurs:** deux par deux en se tenant par la main, s'immerger puis souffler très fort sous l'eau, en alternance, puis ensemble, 10 x chaque exercice.
- 7' **Flèche sur le ventre:** Assis sur l'escalier à demi immergé pencher vers l'avant, les bras joints tendus par dessus la tête, se pousser très fort en ayant la tête dans l'eau, glisser le plus longtemps et le plus loin possible, 3 x
- 2' **Œil de poisson:** 2 par 2, chaque enfant forme à tour de rôle une figure avec ses doigts sous l'eau que l'autre doit reconnaître en étant sous l'eau sans lunettes de natation puis le dire à haute voix .

Partie finale:

Durée 5'

Loup glacé: 1 enfant est le loup, les autres sont éparpillés dans le bassin, le loup doit toucher tous les enfants, chaque enfant touché reste immobile les jambes écartées, il peut se faire libéré par un enfant qui lui passe entre les jambes.

Matériel:

Mise en train:

aucun

Partie principale:

Les voitures: autant d'anneaux que d'enfants + 3 cerceaux lestés
Station de lavage: " "
Le repos: 2 pull-buoy par enfants
Voleurs de perles: 2 x plus d'objets que d'enfants
Sauter dans l'eau: 1 planche par enfants
Ascenseurs: aucun
Flèche sur le ventre: "
Œil de poisson: "

Partie finale:

Le loup glacé: "