



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

Dauphin/Brasse

Auteur

Bernadette Pape, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	Idéalement 6 à 10 enfants
Env. du cours	Bassin non-nageurs séparé (partie)
Aspects de sécurité	Tous les enfants doivent pouvoir être observés, plongeons seulement en eau profonde

Objectifs/Buts d'apprentissage

Dauphin, brasse, essuie-glace, sensations dans l'eau

Indications

Cette leçon a lieu dans un couloir de nage. Les enfants ont entre 8 et 10 ans. Condition: maîtrise des tests de base 1-7. Le dauphin peut très bien être exercé avec des palmes. Les battements dauphin ne doivent pas partir des genoux, mais depuis les hanche.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Crawl A chaque fois qu'un bras plonge dans l'eau, soulever le derrière de l'eau, de même avec battements dauphin	Tourner dans un couloir de nage.	Palmes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Battements dauphin Dans toutes les positions: ventrale, dorsale, latérale. Intégrer du rythme: à chaque 2e battement, lever la tête pour respirer.	Tourner dans un couloir de nage	Palmes
5'	Essuie-glace (voir tests de base)	Tourner dans un couloir de nage	
10'	Combiné de battements dauphin Rythme comme ci-dessus, mais effectuer une traction sous l'eau avec les bras (= dauphin sous l'eau).	Tourner dans un couloir de nage	Palmes
10'	Nage de brasse avec partenaire Nager à deux, celui de devant effectue le mouvement des bras de brasse, celui de derrière, qui tient les pieds de son partenaire, effectue les mouvements des jambes. La coordination doit être juste, pas de mouvement de locomotive.	Tourner dans un couloir de nage	
5'	Dauphin 2 x bras à droite, 2 x bras à gauche, 2 tractions complètes.	Tourner dans un couloir de nage	Palmes
5'	Pieds en avant, pagayage des mains Position plate sur l'eau, effectuer des mouvements de pagayage avec les mains au niveau des hanches. Changer de direction en changeant la position de la main (vers la tête, vers les jambes).	Tourner dans un couloir de nage	Si possible sans pullbuoy, sinon avec pullbuoy entre les jambes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tous contre Tous (comme la balle assise) Chacun essaie de toucher l'autre avec la balle. Ceux qui sont touchés s'asseyent d'abord vers la planche rouge. Dès que le prochain est touché, l'enfant passe vers la planche jaune, puis la planche verte. A la 4 ^e réussite, le premier enfant touché est à nouveau libre.	Bassin non-nageurs	1 ou 2 balles, 1 planche rouge, 1 jaune, 1 verte