

Entraînement

Natation

Au cours de cet entraînement, les enfants apprennent à se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades. Ils plongent, nagent et jouent en groupe.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés (évent. chevronnés)

Objectifs d'apprentissage

- S'immerger, apprendre à respirer
- Cultiver l'esprit d'équipe, rivaliser

Indications

- Nager est un sport à risque. C'est pourquoi il est indispensable de respecter certains principes de sécurité. La première règle pour le moniteur est de toujours voir les enfants. Les débutants doivent toujours avoir un contact possible avec le sol, le mur ou le moniteur. Swiss Swimming recommande en outre aux enseignants qui se rendent avec des enfants à la piscine de disposer de la [formation de base de la SSS \(brevet de base pool\)](#) ainsi que du [certificat de réanimation BLS/AED](#).
- Swiss Swimming propose un nombre d'enfants maximal selon les tranches d'âge:
 - max. 10 enfants de 5 à 8 ans
 - max. 12 enfants de 9 à 10 ans

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	Mise en train	5' Pêche aux gros poissons Deux à quatre pêcheurs tentent d'attraper les poissons à l'aide de leur filet (frite aquatique tenue par les deux extrémités). Pour cela, ils doivent passer leur «filet» autour du cou des poissons, (comme un lasso). Le poisson attrapé devient pêcheur à son tour.	Bassin d'apprentissage, 10 x 10 mètres	Frites aquatiques Bonnet de bain
		30' Les perles de l'Atlantis Chasse aux perles Les enfants sont des pirates qui ont découvert des perles (anneaux de plongée ou autres accessoires) cachées dans un grand coffre (bord du bassin). Ils les collectent pour les ramener dans leur navire situé sur l'autre rive. On ne peut transporter qu'une seule perle par trajet. Chaque pirate détermine lui-même son rythme et son nombre de trajets. Lorsque toutes les perles ont été rassemblées et les navires remplis, les enfants peuvent jouer avec le trésor qu'ils ont réuni et inventer leurs propres idées de jeu. Estafettes aux perles Les pirates forment de petites équipes. Chacune veut ramener le plus de perles dans son navire situé sur l'autre rive. Dans chaque équipe, plusieurs pirates courent/nagent et vont chercher des perles en même temps. Chacun ne peut transporter qu'une seule perle par trajet. Les perles récoltées sont stockées dans le trésor de l'équipe (planche de natation). Quelle équipe en amasse le plus? «Gare au goéland!» Un enfant fait le goéland et «vole» (= nage) au milieu des pirates qui rassemblent leur trésor. S'il touche un camarade, celui-ci doit retourner au départ en abandonnant la perle qu'il avait dans les mains. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Changer le matériel à collecter (et adapter l'histoire en conséquence). • Aller chercher des images d'animaux et imiter l'animal sur le trajet qui mène au trésor. • Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer le puzzle à la fin. 	Bassin d'apprentissage (pour les enfants avancés, bassin normal aussi possible), 10 x 10 mètres Attention: Avec les plus jeunes, espacer suffisamment les objets à ramasser pour éviter les collisions.	Divers accessoires: anneaux de plongée, ballons lestés, assiettes de plongée, pull-buoys, planches de natation (comme bateau, dépôt), etc. Event. signe distinctif pour les goélands Puzzle et images d'animaux (plastifiés) Bonnet de bain

Indications (suite)

- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités de la natation des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Natation](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».
- Swiss Swimming a conçu, en collaboration avec Swiss Olympic et «cool and clean», un recueil de jeux «[Kids Game Set](#)». Ce set d'exercices facilite la mise en oeuvre de leçons variées et adaptées aux différentes tranches d'âge (4-14 ans). Le «Kids Game Set» rassemble des jeux et idées de concours individuels, par deux ou par équipe qui encouragent entre autres des valeurs de respect et de loyauté.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	5'	Vacances à la plage Les enfants se déplacent librement dans l'eau. En fonction du mot énoncé, ils effectuent la tâche qui lui est associée: <ul style="list-style-type: none"> • Eau! Nager le plus vite possible pour rejoindre un certain point (signaler éventuellement l'endroit). • Soleil! Glisser en position dorsale ou flotter. • Plage! Marcher sur place dans l'eau et agiter la main. • Orage! S'immerger. 	Bassin d'apprentissage (pour les enfants avancés, bassin normal aussi possible), 10 x 10 mètres	Planches de natation ou autres matériel de marquage Bonnet de bain
	5'	Caverne sous-marine Les enfants nagent dans la mer. Un magicien muni de sa baguette magique (frite aquatique courte) leur jette des sorts. Celui qui est touché (visé par la baguette) s'immobilise, jambes écartées. Il peut être libéré si un de ses camarades réussit à traverser la caverne formée par ses jambes. Le jeu s'achève lorsque tous les enfants sont ensorcelés ou après deux minutes au plus. On choisit alors un nouveau magicien.	Bassin d'apprentissage, 10 x 10 mètres	Sautoir pour le magicien Event. frite aquatique courte Bonnet de bain

Auteurs: Sara Fünfgeld, responsable Sport des enfants, Swiss Swimming