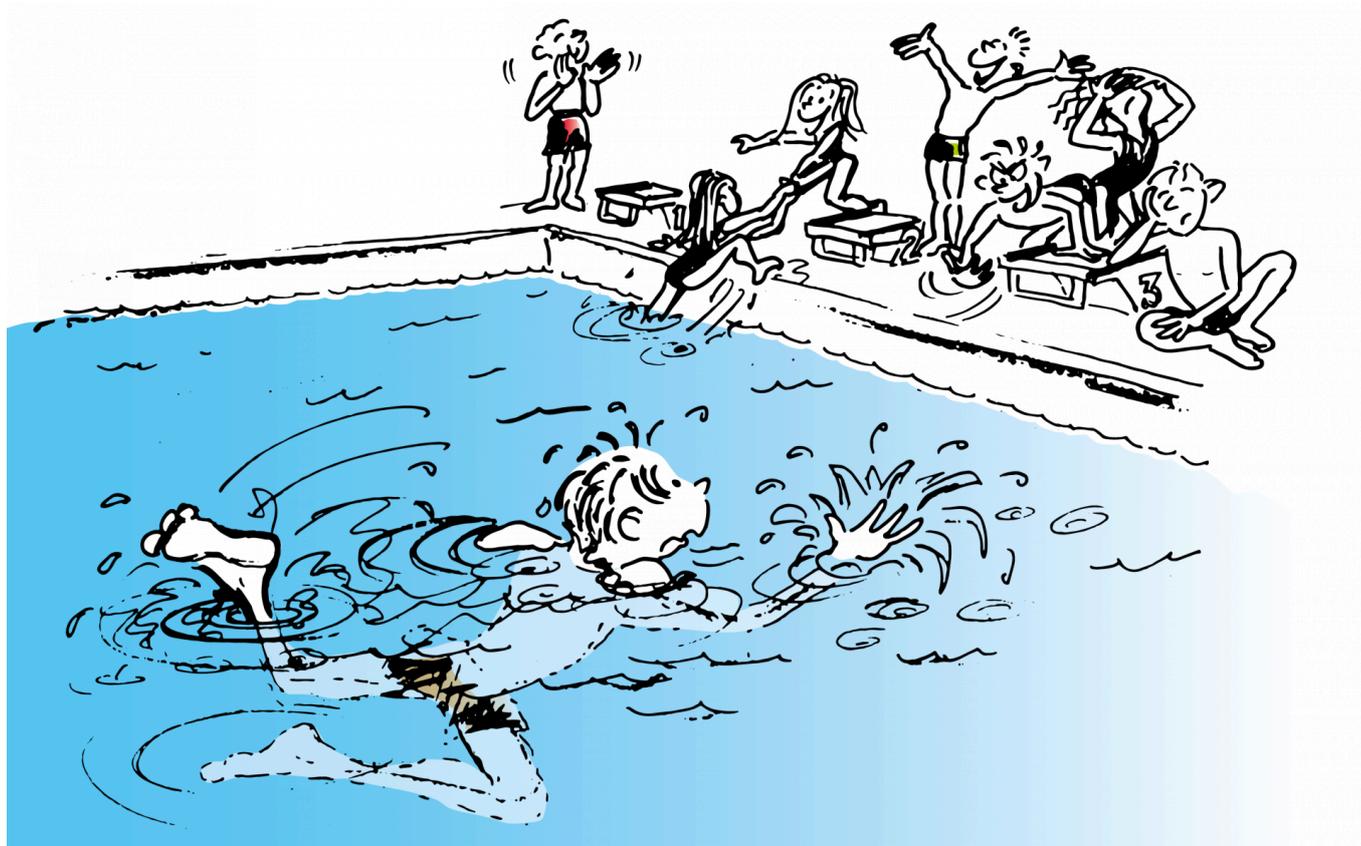


Des expériences gratifiantes pour tous: Se déplacer dans l'eau

Dans cette classe de 11H, l'équipe de Raul perd la course d'estafette à cause de lui, ce qu'elle ne manque pas de lui faire sentir. La solution proposée consiste en une forme d'estafette attractive qui évite justement toute possibilité de pointer le doigt sur un fautif.

Estafette



Au coup de sifflet annonçant le début de l'estafette en crawl dans le bassin de 25 mètres, les jambes de Raul tremblent de manière incontrôlée. Gabriel, l'avant-dernier relayeur, a pris une belle avance, mais Raul sait que cela ne suffira pas. Son tour arrivé, il saute maladroitement dans l'eau et tente de rejoindre l'autre bord. Ses forces le lâchent et il doit s'arrêter à plusieurs reprises. Les invectives de ses camarades au bord du bassin ne l'aident pas. Complètement épuisé et honteux, il termine bon dernier.

Solution proposée – Se mesurer dans une estafette-rencontre



La moitié des élèves de chaque équipe se tient d'un côté du bassin, l'autre moitié en face. Les équipes reçoivent une paire de palmes et une planche de natation qu'elles attribuent librement à deux nageurs. Le style de nage n'est pas imposé.

Conseils

- Les **estafettes-rencontres** peuvent s'organiser partout – piscine, salle de sport, terrain extérieur, patinoire, etc. Avec elles, le succès est garanti. Le principe: les deux coéquipiers s'élancent à la rencontre l'un de l'autre, se contournent et reviennent à leur point de départ. Ainsi, les nageurs plus rapides parcourent un plus long trajet que les camarades moins performants. Les différences se compensent et personne n'est rabaissé.

Sources du concept de soi concernées

- **Minimiser les occasions de se comparer:** Les différences sont beaucoup moins visibles dans les estafettes-rencontres. L'introduction des palmes et des planches accentue encore cet effet.
- **Impliquer les enfants dans les décisions:** Le fait de pouvoir choisir le style de nage est motivant.

Conseils pour d'autres activités sportives

- **Concours de bombes:** Qui fait le plus d'éclaboussures en sautant dans l'eau? Tester différentes techniques et hauteurs sur une longue période et les documenter.
- **Alarmer et sauver:** S'exercer en groupe à donner correctement l'alerte; apprendre et évaluer la prise à la nuque et au front.
- **Plongée:** Plonger, ramasser des objets au fond du bassin ou résoudre des devinettes inscrites sur des feuilles plastifiées.

- Course aux îles: Quelle équipe rejoint le plus d'îles possibles?

Source: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO