

Natation de sauvetage – Formes fondamentales de jeux: Exemples pratiques

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S dans le domaine clé «Foundation». Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique.



Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

L'approche ludique leur permet d'accéder aux activités physiques et sportives dans une atmosphère joyeuse tout en stimulant leur motivation et leur intérêt. Les enfants en redemandent. Tu trouveras ici des exemples pour entraîner les formes fondamentales de jeux.

Jeux libres: Salade de bras et de jambes

Trouver ensemble une solution réalisable.



Plusieurs équipes composées de trois à cinq enfants se tiennent prêtes avec un Paddle Board. Tu leur indiques combien il doit y avoir de mains/pieds/bras/jambes sur le Paddle Board. Chaque équipe recherche une solution pour parcourir l'itinéraire défini le plus rapidement possible en respectant les consignes.

plus facile

- Ne démarrer que lorsque toutes les équipes ont trouvé une solution
- Dans une piscine couverte: utiliser des bouées gonflables ou des planches de natation

plus difficile

- Commencer dès qu'une solution a été trouvée
- Donner des consignes plus compliquées (genoux, coudes, têtes)

Matériel: Paddle Boards, Planches de natation

Jeux libres: Feuille-caillou-ciseaux

Nager le plus rapidement possible sur des distances données.



Les enfants jouent à «feuille-caillou-ciseaux» en binôme. Le/La gagnant-e parcourt une distance définie à la nage, tandis que le/la perdant-e affronte un-e autre perdant-e ou un-e gagnant-e qui a effectué la distance demandée. Qui fera le plus de longueurs ou de largeurs d'ici au coup de sifflet final?

plus facile

- Nager sur la largeur de la piscine
- Utiliser une planche de natation ou une frite de piscine

plus difficile

- Imposer un style de nage (p. ex. brasse, crawl, dos crawlé)

Matériel: Frites de piscine, Planches de natation

Jeux de réaction: Jour et nuit

Faire preuve d'attention et améliorer sa capacité de réaction.



Par deux, les enfants se couchent à plat ventre sur le sable ou le sol à deux ou trois mètres l'un-e de l'autre et se regardent dans les yeux. Une rangée représente le jour, l'autre la nuit. En fonction de tes indications (jour ou nuit), les enfants de la rangée concernée doivent attraper leur vis-à-vis. Qui remportera le plus de points en tant que «chasseur» ou «chassé»?

Remarque: ce jeu peut également s'effectuer dans l'eau.

plus facile

- Raccourcir la distance entre les enfants
- Former de nouveaux binômes avec les gagnants

plus difficile

- Agrandir la distance entre les enfants

Matériel: Sifflet

Jeux d'estafettes: Transport de matériel

Nager efficacement sur une distance donnée dans différents styles de nage.



Plusieurs équipes de trois ou quatre enfants disposant chacune de divers objets (p. ex. planches de natation, pullbuoy, anneaux, balles) s'affrontent. Un-e enfant de chaque équipe doit nager avec un objet jusqu'au bord opposé de la piscine, y déposer l'objet puis revenir en nageant. Conseil: dès qu'un objet a été déposé, le ou la suivant-e s'élançe. Quelle équipe sera la plus rapide à transporter tous les objets?

plus facile

- Jouer où les enfants ont pied (en fonction de leur niveau de natation)

plus difficile

- Imposer l'objet et le style de nage (p. ex. transporter les anneaux sur le ventre ou la tête en nageant en position dorsale)
- Se tenir à une planche de natation et battre des jambes (p. ex. brasse, crawl, dauphin)
- Placer un pullbuoy entre les jambes et effectuer des tractions de bras
- Faire avancer une balle en nageant le crawl comme les joueurs de waterpolo

Matériel: Planches de natation, Anneaux, Pullbuoy, Autres objets si nécessaire

Jeux de poursuite: Pêche (dans l'eau ou sur le sable)

Courir/Nager vite, changer de direction et s'orienter en jouant.



Délimite un terrain dans l'eau peu profonde. Un-e enfant se sert d'une frite de piscine comme d'une canne à pêche pour toucher les «poissons» qui frétilent autour de lui/d'elle. Variante dans le sable: l'enfant qui pêche utilise un fanion; le «poisson» qu'il ou elle a touché devient alors le pêcheur.

plus facile

- Agrandir le terrain
- Varier le mode de déplacement (p. ex. marcher à reculons ou à deux en se tenant la main)
- Constituer deux groupes, le but étant d'attraper autant de membres de l'autre équipe que possible en deux minutes
- Imposer un gage (p. ex. se tenir en équilibre sur les mains) aux personnes touchées

plus difficile

- Attraper les poissons en tenant la frite de piscine des deux mains et en formant un demi-cercle avec celle-ci

Matériel: Frites de piscine, Éventuellement fanions

Jeux de lancer: Passes avec balle de sauvetage

Lancer et attraper des balles de façon sûre.



Deux équipes s'affrontent dans l'eau ou sur le sable. L'équipe gagnante est celle qui parvient à enchaîner dix passes avec une balle de sauvetage sans qu'un-e adversaire la touche. Dix passes réussies rapportent un point.

Règles:

- Les contacts physiques ne sont pas autorisés.
- Il est interdit de courir avec la balle.
- La balle doit être donnée à l'autre équipe si elle tombe par terre.

plus facile

- Réduire la taille du terrain ou jouer avec une balle plus petite et plus légère
- Diminuer à cinq le nombre de passes à enchaîner pour obtenir un point

plus difficile

- Agrandir le terrain, jouer dans l'eau
- Jouer avec deux balles

Matériel: Balle de sauvetage, Mini-ballon de handball

Source: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO