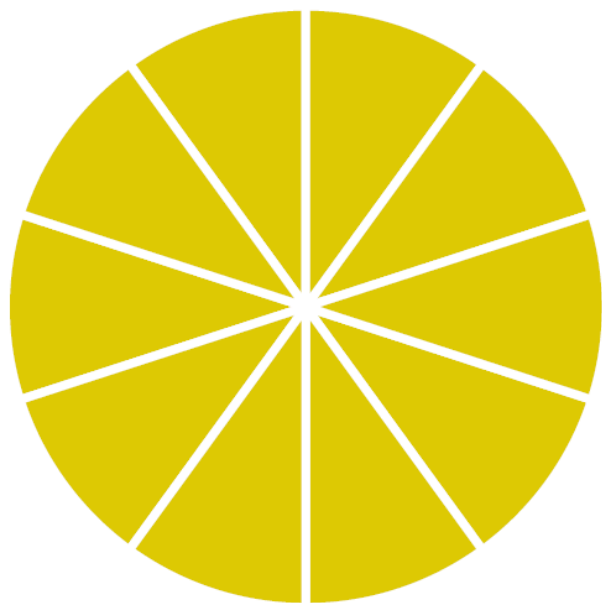


Natation de sauvetage – Formes fondamentales de mouvements: Exemples pratiques

Dans les premières années de leur vie, les enfants acquièrent une foule de mouvements élémentaires que l'on peut regrouper en formes fondamentales de mouvements. Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues.



Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, dérapier
- ▶ Autres formes

Aie conscience du rôle joué par les formes fondamentales de mouvements et de jeux dans l'entraînement des enfants. Intègre-les si possible à chaque leçon pour permettre aux enfants d'acquérir des automatismes variés sur le long terme. Tu trouveras ici des exemples qui ont fait leurs preuves dans la pratique pour l'entraînement des formes fondamentales du mouvement.

A télécharger: [Bootcamp de Noël](#) (pdf)

Courir, sauter: Dunes mouvantes

S'orienter tout en jouant.



Tous les enfants sont des dunes. Chacun-e d'entre eux repère «en secret» une autre dune (= enfant). Ils se déplacent ensuite librement dans une zone délimitée sur le sable. À ton signal, chacun court en direction de la dune qu'il a «choisie».

Qui sera le ou la plus rapide et pourra ainsi dire «stop» en premier? Répéter le jeu plusieurs fois. Qui aura le plus de succès? (Repérer une nouvelle dune après plusieurs tours)

plus facile

- Ne faire que toucher la dune (= enfant «choisi-e»)

plus difficile

- Jouer avec des cerceaux ou des balles dans l'eau (en ayant pied)

Matériel: Éventuellement croquis pour leur permettre de mieux visualiser la situation, – Cônes, fanions (pour les dunes)

Se tenir en équilibre: Danse sur la planche

Améliorer son équilibre sur le Paddle Board et se mouvoir sur celui-ci sans perdre l'équilibre.



Les enfants se tiennent en équilibre à genoux sur le Paddle Board. Ceux qui parviennent à garder l'équilibre peuvent en outre faire des cercles avec les bras (avec un bras, les deux, en avant, en arrière) ou tendre les bras et pivoter sur eux-mêmes à 180°.

plus facile

- Effectuer l'exercice à deux (l'un des enfants se chargeant de stabiliser le Paddle Board)

plus difficile

- Se tenir debout (sur une ou deux jambes) et faire des cercles avec un seul bras ou les deux

Matériel: Paddle Boards

Rouler, tourner: Contrôle de sécurité aquatique simplifié

S'orienter dans l'eau après avoir fait une roulade.



Les enfants font une roulade depuis le bord jusque dans l'eau (profonde), restent une minute sur place avec la tête hors de l'eau et nagent ensuite dix mètres en position ventrale.

plus facile

- Effectuer la roulade sur un tapis et garder la tête hors de l'eau grâce à un pullbuoy
- Se laisser tomber dans l'eau à deux, par exemple en se mettant côte à côte (accroupis ou debout) et en se tenant par les pieds

plus difficile

- Exécuter une roulade en nageant
- Rallonger la distance à effectuer à la nage

Matériel: Chronomètre, Éventuellement supports mous, Pullbuoy

A télécharger: [Feuilles didactiques – Contrôle de sécurité aquatique CSA](#) (pdf)

Grimper, prendre appui: Piranha

Prendre efficacement appui sur le sol ou sur une planche.



Tous les enfants (poissons) sont couchés sur une ligne tracée dans le sable. L'un-e d'eux (piranha) se tient un peu à l'écart (à 1,50 m env.). Tu leur racontes une histoire. Dès que tu prononces le mot «piranha», le piranha tente d'attraper les poissons, qui courent se réfugier derrière une seconde ligne tracée plus loin. Les enfants touchés deviennent des piranhas. Qui sera le dernier poisson à s'en sortir?

plus facile

- Se placer les uns derrière les autres, en conservant une certaine distance
- Commencer le jeu avec plusieurs piranhas

plus difficile

- Se lever à partir de la position couchée sur le dos
- Poissons: se coucher sur le Paddle Board et, au signal, se mettre à genoux et se déplacer ainsi; piranha: toucher le Paddle Board
- Piranha: commencer sur le Paddle Board

Matériel: Paddle Boards

Rythmer, danser: Miroir, mon beau miroir dans l'eau

Exécuter des mouvements en rythme et avec précision dans et sous l'eau.



Les enfants reproduisent les gestes effectués par leur vis-à-vis sous l'eau. L'un-e des enfants montre le mouvement à exécuter, tandis que l'autre l'imité de façon aussi synchronisée que possible.

plus facile

- Nager de façon synchronisée dans diverses positions (crawl, brasse, dos crawlé)

plus difficile

- Élaborer une chorégraphie et l'exécuter tout en nageant sous l'eau: par exemple faire pivoter son corps vers la droite, effectuer une roulade et pivoter vers la gauche (également possible dans un bassin de plongée)

Lancer, attraper: Lancer de balle de sauvetage



Lancer la balle de sauvetage de façon contrôlée et précise (à une longueur de bras) à une personne se trouvant dans l'eau.

plus facile

- Effectuer ce jeu sur la terre ferme
- Lancer la balle non pas à un-e enfant, mais à un endroit précis

plus difficile

- Effectuer les lancers depuis différentes distances; augmenter la distance après chaque lancer réussi
- Lancer la balle au milieu d'une bouée de sauvetage

Matériel: Balles de sauvetage, Cônes, Éventuellement bouée de sauvetage

Glisser, déraper: Départ de fusée

Se rendre compte que le fait d'avoir le corps bien tendu et d'adopter une bonne position dans l'eau permet de mieux glisser.



Les enfants s'affrontent par équipes de deux. L'un-e est allongé-e de tout son long dans l'eau (fusée); l'autre doit l'envoyer aussi loin que possible en le/la poussant par les pieds. Ce dernier ou cette dernière fait en sorte de glisser le plus loin possible en gardant le corps bien tendu. Quelle fusée parcourra la plus grande distance?

plus facile

- Effectuer l'exercice couchés sur le Paddle Board
- Effectuer l'exercice à genoux sur le Paddle Board
- Demander à deux binômes de se pousser de façon aussi synchronisée que possible

plus difficile

- Effectuer l'exercice couchés sur le dos
- Pousser deux enfants en même temps

Matériel: Éventuellement Paddle Boards

Source: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO