



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Natation

Auteur

Bernadette Pape, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Âge	Dès 5 ans
Taille du groupe	6-8 enfants
Environnement du cours	Partie séparée de la piscine, eau peu profonde.
Aspects de sécurité	Profondeur de l'eau adaptée aux enfants; tous les enfants doivent pouvoir être observés, car les enfants ne sont pas encore très sûrs et rassurés dans l'eau.
Autres	Avant de pouvoir apprendre «les mouvements de la natation», les enfants doivent savoir bouger dans l'eau de manière assurée et maîtriser les éléments de base (flotter, glisser, respirer, propulser).

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Adaptation à l'eau 1	Améliorer l'adaptation à l'eau des enfants, réduire leur appréhension de l'eau, mouvements contre la résistance de l'eau, expiration dans l'eau	Age 5-7 ans	Simple
2	Adaptation à l'eau 2	Améliorer l'adaptation à l'eau des enfants, réduire leur appréhension de l'eau, flotter, glisser, expiration dans l'eau	Leçon 1 Age 5-7 ans	Moyen
3	Mouvements de base	Flotter en position dorsale, glisser, propulsion des jambes et des bras	Les enfants maîtrisent les contenus des leçons 1 et 2 Age 5-7 ans	Moyen
4	Crawl/Dos crawlé	Exercices en crawl, dos crawlé, virages culbute, départ plongé et glisse	Les enfants maîtrisent les exercices des tests de base 1-7 Age 8-10 ans	Moyen
5	Dauphin/Brasse	Exercices en dauphin, brasse, essuie-glace, sensations dans l'eau	Les enfants maîtrisent les exercices des tests de base Age 8-10 ans	Difficile

Règles de jeu

Les enfants ont besoin de bouger tout le temps. Il faut utiliser cette attitude et ne pas laisser s'installer des situations de salle d'attente. Ne jamais maintenir une haute intensité au dépens de la sécurité! Connaître les forces et les faiblesses des enfants pour offrir un enseignement de natation sécurisé. Choisir les formes d'organisation et la position du moniteur de manière à pouvoir à chaque moment observer tous les enfants. Les enfants n'entendent rien sous l'eau!

Matériel

Utiliser le matériel de manière ciblée, ne jamais organiser une bataille de matériel. Considérer le matériel de soutien et de propulsion comme des béquilles et les mettre de côté le plus rapidement possible. Préparer le matériel nécessaire avant la leçon.

Trucs et astuces

Ne pas contraindre les enfants à quoi que ce soit, faire oublier leur appréhension par le jeu. Donner de l'aide là où c'est nécessaire. Plus les enfants sont jeunes, plus courte est leur capacité de concentration, interrompre souvent la leçon par des parties récréatives (p.ex. des jeux). Utiliser des métaphores pour entraîner l'imagination des mouvements des enfants.