



J+S-Kids: Introduction à la natation – Leçon 1

Adaptation à l'eau 1

Auteur

Bernadette Pape, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe Idéalement 6-10, dès 5 ans
Env. du cours Bassin non-nageurs séparé (partie)
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.

Objectifs/Buts d'apprentissage

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.

Indications

Ne pas contraindre des enfants inquiets à quoi que ce soit, réduire leur peur par le jeu. Ne pas installer des situations de salle d'attente.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chanter une chanson en groupe. Montrer les mouvements de la chanson, les enfants les imitent: laver le visage, les cheveux, descendre sous l'eau, souffler, etc.	En cercle	Aucun

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Ensorceler les enfants (moniteur ou enfant) Grenouille: tous sautent comme des grenouilles en coassant. Cigogne: les armes forment le bec de la cigogne qui s'ouvre et se ferme, bouger en marchant à la cigogne. Crocodile: en eau peu profonde ou sur l'escalier: position ventrale, les jambes tendues, les mains au sol, ne «marcher» qu'avec les mains).	En groupe Ou en cercle	Aucun
5'	Attraper les cigognes Répartir les enfants en grenouilles et cigognes (2 groupes). Les cigognes essaient de rattraper les grenouilles, les grenouilles rattrapées se transforment en cigognes et les cigognes en grenouilles (changement de rôle).	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Aucun
10'	Transformer les enfants en voitures Courir avec un volant (anneau) dans les mains en imitant le bruit de moteur. Plus difficile: les bruits de moteur sous l'eau, laisser tomber le volant et aller le rattraper.	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Anneaux
10'	Station de lavage Les enfants forment une passerelle. Un enfant (voiture sale) passe avec son volant (anneau) dans la main à travers la station de lavage qu'il a programmé auparavant (fortement, moyennement ou peu sale). Les enfants le giclent d'eau à son passage en criant fort.	Les enfants se trouvent en face et forment un passage	Anneaux
10'	Les crocodiles cherchent leur repas: répartir des objets plongeants au fond de l'eau que les enfants doivent aller chercher et remonter	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Anneaux

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Sauter dans l'eau depuis le bord et, à la fin, se dire «Adieu» sous l'eau.		Aucun