



J+S-Kids: Introduction à la natation – Leçon 2

Adaptation à l'eau 2

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, flotter, glisser, 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. Toujours entrecouper la leçon par des jeux, étant donné que les enfants de cet âge ne peuvent pas rester concentrés très longtemps.

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. Montrer les mouvements comme à la 1 ^{re} leçon, mais plus difficile: montrer de plus en plus les mouvements sous l'eau, répétition de la dernière leçon.	En cercle	Aucun

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Parcours Sauter à l'eau: sauts de grenouilles jusqu'au bout du bassin – retour en crocodile soufflant (voir leçon précédente, maintenant en soufflant dans l'eau).	Courir en cercle	Aucun
5'	Rattraper l'hippocampe L'enfant s'assied comme un hippocampe sur la frite et essaie d'attraper un autre enfant en sautant. L'enfant rattrapé s'assied sur sa frite et ensemble, ils continuent jusqu'à ce que tous les enfants soient assis sur une frite	Eparpillés dans tout l'espace disponible	3 frites
10'	Course d'hippocampe Quel groupe d'hippocampe arrive le plus vite de l'autre côté du bassin? Retirer d'abord le groupe des vainqueurs vers le départ (glisse tirée). Répéter plusieurs fois. Quand les enfants maîtrisent le moteur (battement alterné), cette forme de jeu peut aussi être transformée en course de battements.	Allers et retours dans le bassin	3 frites
5'	Gonflage de ballon Se positionner en cercle, épaule contre épaule, prendre les mains et à chaque soufflement faire un petit pas en arrière. Gonfler un ballon vivant en plusieurs variantes: au-dessus/ au-dessous de l'eau, avec la bouche, le nez, les deux. Pour faire sortir l'air, couiner.	En cercle	Aucun



10'	Faire atterrir un hydravion Une petite aide à la main, atterrir sur l'eau. Les bras tendus des deux côtés, les bras tendus, la tête sous l'eau. Qui reste le plus longtemps allongé sur l'eau? Qui ose se débarrasser des skis nautiques (aide) et rester allongé?	Eparpillés dans tout l'espace disponible	2 petites aides de propulsion par enfant
8'	Attraper l'avion Le moniteur est chasseur, les enfants ne peuvent être rattrapés s'ils flottent comme un avion dans l'eau. Tirer les enfants rattrapés en position d'avion vers l'aéroport, ils doivent y attendre jusqu'à ce que des enfants libres les touchent pour les libérer.	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Aucun

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Chanson d'adieu Dessiner des bonhommes dans l'eau en suivant le schéma de la chanson: «Pünktli, Pünktli, Komma, Strich fertig isch das Gesicht. Es bitzeli Haar, zwei Ohre, en Hals, ein grosse Buch, zwei Ärm, zwei Bei, scho flüüged alli Hei.» Et tous les enfants flottent tel un avion	En cercle	Aucun