



## J+S-Kids: Introduction à la natation – Leçon 3

# Mouvements de base

### 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 capacités des enfants; tous les enfants doivent pouvoir être observés, en nageant dans l'eau profonde: garantir la sécurité au dépens de l'intensité.

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Flotter en position dorsale, glisser, propulsion des jambes et des bras

### Indications

Ne pas contraindre des enfants inquiets à quoi que ce soit, réduire leur appréhension 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'	<b>Attraper les chevaux</b> Les enfants avec cerceaux sont les cowboys, les autres enfants des chevaux sauvages. Dès qu'un cowboy ait attrapé un cheval avec son lasso (cerceaux), le cheval doit tirer le cowboy une largeur de bassin (cowboy en position de flèche). Le cheval sauvage devient alors cowboy et doit attraper un autre cheval sauvage.	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Plusieurs cerceaux

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Départ de fusée</b> Tous les enfants se trouvent le dos contre le mur, les bras allongés au-dessus de la tête, les mains refermées. Décompte: 3, 2= la tête de la fusée entre dans l'eau, 1=la tête dans l'eau, go= pousser du mur. Glisser jusqu'à la lune. Retourner sur terre (position de départ) avec toujours d'autres tâches: Silencieux. Bruyant. Les jambes ouvertes/fermées. La tête en haut/en bas. Avec des variantes de battements, etc.	Allers et retours dans le bassin	Aucun
5'	<b>Attraper les anémones de mer</b> Voir «Attraper l'avion» (leçon 2) cette fois-ci en position dorsale. Indication pour les enfants: regarder le plafond et monter le ventre.	Eparpillés dans tout l'espace disponible	
12'	<b>Nager en position dorsale</b> Tenir de petites aides de propulsion au niveau du nombril et avancer avec des battements alternés.	Aller dans le bassin, retour à l'extérieur	1 <b>petite</b> aide de propulsion par enfant
7'	<b>Chasse au trésor</b> Remonter des objets depuis le fond de l'eau. Former 2 équipes: quelle équipe trouve le plus de trésors (objets)?	Eparpillés dans tout l'espace disponible	Objets plongeants



12'	<b>Jeu de pirates</b> Deux équipes se trouvent chacune d'un côté du bassin en possédant le même nombre de trésors. Chaque enfant doit essayer de voler un objet chez l'adversaire. A l'aller toujours en effectuant des sauts de dauphin, au retour (avec l'objet volé) toujours en battements crawl (position ventrale)	Allers et retours dans le bassin	3 petites aides de propulsion par enfant
-----	---	----------------------------------	--

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
4'	<b>Fuite du brochet</b> Les enfants sont positionnés en cercle (filet de poissons vivants), 2 enfants sont capturés dans le filet et essaient de s'en échapper, pendant que le filet tourne.	En cercle	Aucun