

Natation: Leçons

Enseignement conduit

Cette leçon convient à l'entraînement d'une technique déjà bien maîtrisée. Grâce à la résolution de différentes tâches à effectuer sur les longueurs, les nageurs affinent leurs sensations et élargissent leur répertoire moteur.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 30 à 45 minutes

Degré scolaire: 7^e à 9^e année

Objectifs d'apprentissage

- Elargir le répertoire moteur en rapport avec la discipline
- Améliorer les habiletés individuelles dans la discipline
- Savoir/connaître les accents propres à la discipline

Organisation

- Nager sur deux couloirs avec circulation à droite.
- L'enseignant se tient sur le bord du bassin, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

Indications: Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La planification doit cependant être bien pensée.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer l'objectif et le contenu du jeu. Nager tous ensemble en cercle.		
Partie principale	70 %	<p>Expliquer à sec les principaux éléments clés de la discipline (bras, jambes, coordination, respiration), pour éviter que les élèves aient froid.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 longueurs (L) en brasse. 1 L brasse avec 2 tractions et 1 battement de jambes, 1 L brasse avec 2 battements et 1 traction 1 L bras gauche, bras droit, les 2 bras avec à chaque fois un battement de jambes, 1 L jambe g, jambe dr, les 2 jambes avec à chaque fois une traction de bras 1 L jambe g, bras dr, 1 L jambe dr, bras g 1 L bras g, jambe g, 1 L bras d et jambe dr 1 L avec le plus de tractions possibles, 1 L avec le moins de tractions possibles ½ L en respirant à chaque 2^e traction, ½ L en respirant à chaque 4^e traction, ½ L en respirant à chaque 4^e traction, ½ L en respirant à chaque 2^e traction Combinaison avec d'autres styles, par exemple traction de bras avec battement de jambes en crawl (ou de dauphin), traction bras gauche, droit, etc. 		
Retour au calme	20 %	<p>Poursuite-hôpital: Deux élèves incarnent les méchants virus, un élève représente le médecin. Les virus infectent les nageurs en les touchant. Les malades s'immobilisent et attendent que le médecin les guérisse (en les touchant à son tour). Selon la condition des élèves, adapter le nombre de virus et de médecins.</p> <p>Aperçu sur la prochaine leçon.</p>		