

Natation: Leçons

Stations

Dans cette leçon, les nageurs travaillent différents aspects d'une technique. La méthode de travail en relative autonomie, par stations avec des tâches différenciées, favorise l'apprentissage individuel.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 60 à 90 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
- Travailler de manière autonome

Organisation

- L'enseignant se place en priorité aux endroits stratégiques.
- L'enseignant reste sur le bord du bassin, visionne deux groupes à la fois, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

Indications: Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La préparation est importante et la leçon convient à une classe disciplinée et attentive.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer les objectifs et le contenu des stations en les parcourant ensemble. Nager en cercle. Numéroté de 1 à 4 les nageurs selon leur ordre d'arrivée après l'échauffement.		
Partie principale	70 %	Poste ❶: Crawl bras sous l'eau Poste ❷: Crawl jambes/dos Poste ❸: Coordination respiration et traction bras crawl Poste ❹: Nager en crawl sous l'eau; contraire: traction crawl à l'envers, nager toute la longueur en arrière	La forme d'organisation pour les quatre stations est toujours la même. 	4 feuilles d'exercices A3 Fiches explicatives des stations Planches Pull-buoy Chronomètre
Retour au calme	20 %	Balle au mur: Deux équipes: ❶ contre ❷ et ❸ contre ❹. Les joueurs doivent déposer le ballon sur le rebord opposé. Si un joueur est touché à l'épaule par un adversaire, il doit obligatoirement faire la passe à un coéquipier. Variante: La balle passe à l'autre équipe si le porteur du ballon passe sous l'eau. Remarque: Interdiction de se pousser, de se tirer, de se couler, etc.		Ballon de waterpolo
		Aperçu sur la prochaine leçon.		