



## J+S-Kids: Introduction à la natation – Leçon 4

# Crawl/Dos crawlé

### Auteur

Bernadette Pape, experte J+S-Kids

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8 à 10 ans  
Taille du groupe Idéalement 6 à 10 enfants  
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, plongeurs seulement en eau profonde

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Crawl, dos crawlé, virages culbute, départ plongé et glisse

### Indications

Cette leçon a lieu dans un couloir de nage. Les enfants ont entre 8 et 10 ans. Condition: maîtrise des tests de base 1-7. En crawl, la respiration constitue un problème central, ceci nécessite beaucoup d'exercices qui combinent la respiration avec des parties isolées du mouvement crawl.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse                                 | Matériel                        |
|-------|--|---|---------------------------------|
| 10'   | <b>Transport de lettres</b><br>Transporter des parties de lettres et les remettre ensemble. Aller en crawl (avec parties du puzzle), retour en dos crawlé. | Tourner dans un couloir de nage. Pas sur plus de 25m. | Set de puzzle de lettres d'IKEA |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse              | Matériel                               |
|-------|---|------------------------------------|--|
| 10'   | <b>Battements, combinés avec respiration latérale</b><br>Superman: battements, 1 bras tendu en avant, l'autre tendu en arrière le long du corps, expirer dans l'eau, respirer sur le côté (bras tendu en arrière). Ne jamais respirer frontalement, uniquement de côté.<br>Pour débutants: avec petite aide de propulsion dans la main du bras tendu vers l'avant. Changer de bras après chaque longueur.<br>Superman dans toutes les positions: de côté, en position dorsale et ventrale | Tourner dans un couloir de nage    | 1 petite aide de propulsion par enfant |
| 10'   | <b>Plongeurs de départ</b><br>Agenouillé, debout, les mains contre le mur, se laisser tomber, sauter. Qui glisse le plus loin   | Deux enfants partent en même temps |  |
| 12'   | <b>Jeu de dès</b><br>2 enfants ensemble. Qui obtient le plus de points en 10'?<br>1= 2 longueurs en dos crawlé<br>2= 2 longueurs «Superman» avec aileron de requin<br>3= 2 longueurs «rouleaux»<br>4= 2 longueurs crawl, 1 seul bras<br>5= 2 longueurs «essuie-glace»<br>6= 4 longueurs libres  | Tourner dans un couloir de nage    | Event. 1 petite aide de propulsion     |



|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 10' | <b>Virage culbute</b><br>Effectuer 4 rouleaux sur 2 longueurs de crawl<br>1: nager, rouleau en avant jusqu'à toucher le mur avec les pieds, se repousser en position dorsale, les bras fermés devant (allongés)<br>2. comme au point 1, mais repousser maintenant en position latérale et se tourner sur le ventre durant la phase de glisse | Turner dans un couloir de nage<br><br>Bassin non-nageurs dans une direction, tous en même temps |  |
|-----|--|---|--|

#### **PARTIE FINALE**

| <b>Durée</b> | <b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>   | <b>Organisation/Esquisse</b>                                       | <b>Matériel</b> |
|--------------|--|--|-----------------|
| 8'           | <b>Soleil et lune</b><br>Au signal de départ, le soleil tente de rattraper la lune et vice-versa. Le perdant perd un point (3 points au départ). | Bassin non-nageurs<br>Les enfants forment une passerelle dos à dos |                 |