



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Natation de sauvagerie

Group d'auteurs

Stefan Baumgartner, entraîneur de natation FSN, BII SSS, J+S

Vera Henggeler, monitrice J+S, experte J+S-Kids, monitrice jeunesse SSS

Conditions cadres

Âge	8 à 10 ans
Taille du groupe	10 à 15 enfants (voir indications dans les leçons)
Environnement du cours	Bassin non-nageurs et couloir de nage
Aspects de sécurité	Selon le contenu des leçons, différents aspects de sécurité doivent être observés (voir planification des leçons)
Autres	-

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1A	Lancement d'un ballon de sauvagerie	Manipulation d'un ballon de sauvagerie (utilisation et lancement vers une cible)	Les enfants savent nager	Facile
1	Lancement d'un ballon de sauvagerie, plongée, natation d'endurance	Technique de sauvagerie: Etre capable de lancer le ballon de sauvagerie vers une cible fixée Plongée: Remonter 4 objets de plongée depuis une profondeur d'au moins 1.50m et sur 2x4m de surface Natation: Savoir nager la moitié de son âge (8 ans = 4 longueurs) comme exercice d'endurance	Les enfants évoluent en sécurité dans l'eau profonde	Facile
2	Technique de sauvagerie, plongée de distance, natation d'endurance	Technique de sauvagerie: Savoir transporter un camarade sur au moins 12.5m avec une prise de nuque ou nuque/front Plongée: Plongée de distance d'au moins 8m sans départ plongé Natation: Jambes en brasse en position dorsale sans utilisation des bras, ainsi qu'avec traction double des bras (au moins 25m sans s'arrêter) Natation d'endurance: Nager les longueurs de l'âge (10 ans = 10 longueurs)	Les enfants évoluent en sécurité dans l'eau profonde	Moyen
3	Sauvagerie, plongée de distance, natation d'endurance	Technique de sauvagerie: Savoir sauver un camarade sous l'eau et le transporter sur 25m Plongée: Plongée de distance d'au moins 15m sans départ plongé Natation: Nager 400m sans s'arrêter	Les enfants évoluent en sécurité dans l'eau profonde (y compris sous l'eau)	Difficile

Règles de jeu

Toujours observer les enfants (bien choisir son emplacement)

Ne jamais plonger avec des lunettes de plongée

Les enfants doivent avoir appris la compensation de pression et être capable de l'exercer avant de plonger en profondeur.

Besoin en matériel

Bassin adapté ou couloir de nage. Équipement et moyens d'aide habituels. Se servir correctement de moyens d'aide flottables, comme planche, pull-buoy, etc. (pas dans un but propulsif)

Trucs et astuces

Eviter des expériences négatives à cet âge. La plongée en profondeur peut déclencher de la peur. Il faut beaucoup de compréhension et d'empathie de la part du moniteur, ainsi qu'un bon enchaînement des exercices.