



J+S-Kids: Introduction à la natation de sauvetage - Leçon 1A

Lancement d'un ballon de sauvetage

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	12 à 15 enfants
Infrastructure	Bassin d'une profondeur de 1m et plus
Aspects de sécurité	Instruction des enfants par rapport au lancement d'un ballon de sauvetage: NE PAS se positionner derrière le lanceur. Dans cette partie d'enseignement, l'organisation du groupe est importante, car, au début, les ballons de sauvetage s'envolent souvent de manière peu coordonnée.

Objectifs/Buts d'apprentissage

Manipulation d'un ballon de sauvetage.

Objectif d'utilisation et lancement vers une cible.

Indications

Important: Suffisamment de moniteurs pour corriger les lanceurs individuellement. Bonne organisation et explication claire du déroulement de la partie principale. Fautes habituelles: on oublie de «viser» avec le bras. Ne faire tourner le ballon de sauvetage qu'env. 3 fois. Le bras de lancement tourne en arrière, c'est-à-dire du bas vers le haut. Une bonne concentration est requise.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Assis en groupe, discuter de l'objectif d'utilisation du ballon de sauvetage 1) Quand est-il utile d'utiliser le ballon de sauvetage (jeu de questions)? - sur courtes distances - la personne à sauver est consciente et on peut lui parler - il y a un ballon de sauvetage à proximité 2) Quel est l'avantage du ballon de sauvetage? - aide rapide - le sauvetage est ensuite plus facile (si la victime est coopératif), car le ballon procure une propulsion supplémentaire - si la victime se bat de manière hystérique, si elle est trop grande (pour les enfants) et représente un danger pour le sauveur, le ballon est une aide; on gagne du temps, etc. Souvent les enfants apportent des idées et des suggestions intéressantes (arme contre des requins etc.)	S'asseoir en cercle, ou autrement, si possible, les enfants ne sont pas encore mouillés (refroidissement)	
10'	Echauffement: marathon avec ballon de sauvetage Transporter un ballon (comme le bâton d'un relais normal) et le transmettre. Le groupe qui termine premier a gagné. Chaque enfant nage 2x.	3-4 groupes d'env. 4 enfants Les groupes se divisent en deux et se mettent en face, une moitié à chaque bord de bassin	4 ballons de sauvetage



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	Introduction à la technique de lancement Le moniteur fait une démonstration, les enfants l'imitent et s'exercent. 4 groupes à 3: 1 enfant dans l'eau tient un cerceau en tant que cible; le deuxième lance depuis le bord du bassin, le troisième se trouve à côté (et non derrière, sinon il peut recevoir le ballon contre sa tête). L'enfant qui observe peut corriger son camarade. Le moniteur observe et corrige. Dès que le lanceur a lancé le ballon, il remplace l'enfant au cerceau, celui-ci devient correcteur, le correcteur devient lanceur, etc. On peut continuer le jeu jusqu'à ce que tous les enfants se sentent plus ou moins à l'aise. La distance du cerceau peut être modifiée en avant/en arrière selon besoin.	Organisation optimale: au moins 2 moniteurs (p.ex. 1 moniteur principal + assistant) 2 groupes à 6 enfants, avec resp. 2 ballons de sauvetage	4 ballons de sauvetage 4 grands cerceaux
10-15'	Relais de ballon de sauvetage Un premier enfant lance le ballon. Si le ballon arrive au bord opposé et le nageur s'y trouvant arrive à le rattraper (sans plonger dans l'eau!), le ballon peut être relancé immédiatement. Le 1 ^{er} lanceur se dirige alors à pied vers le côté opposé. Si le lanceur n'arrive pas à lancer le ballon jusqu'au bord opposé, il doit nager après le ballon pour le transporter au bord opposé. Le vainqueur est le groupe qui est à nouveau assis à sa place avec tout le monde. Dans un bassin de 25m ou 50m, on recommande de placer un enfant au milieu du bassin avec un grand cerceau. Si le ballon atterrit directement dans le cerceau, l'enfant s'y trouvant peut partir en nageant avec le ballon, sinon, il doit attendre à ce que le ballon lui soit apporté au cerceau, etc.	3-4 groupes d'env. 4 enfants Les groupes se divisent en deux et se mettent en face, une moitié à chaque bord de bassin	4 ballons de sauvetage 4 cerceaux (bonne explication + organisation requises)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Transport de malade 4 enfants par ballon (groupe): 3 tirent, 1 est «malade» et se tient au ballon (n'a pas le droit de nager). Chaque enfant est transporté sur une longueur. Le vainqueur est l'équipe qui a transporté tous les membres du groupe sur 1 longueur en premier.	2 groupes par couloir Contrôle par les moniteurs	4 ballons de sauvetage