



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

Lancement d'un ballon de sauvetage, plongée, natation d'endurance

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 à 10 ans
Taille du groupe max. 10 enfants par couloir de nage
Env. du cours Bassin non-nageurs et couloir de nage
Aspects de sécurité Les enfants ont été préalablement informés des règles de comportement à la piscine

Objectifs/Buts d'apprentissage

Technique de sauvetage: Etre capable de lancer le ballon de sauvetage 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

Indications

Le moniteur doit choisir son emplacement de façon à pouvoir surveiller tout le monde à tout moment. Les enfants ne doivent être jamais plonger seuls, mais toujours en présence d'un partenaire qui les observe.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Jeu: Attraper le ballon Examen des «capacités aquatiques» des enfants.	Le chasseur a le ballon de sauvetage	Ballon de sauvetage
7'	Passer le ballon de sauvetage au-dessous de l'eau	2 équipes essaient d'exécuter le plus rapidement un exercice donné (exemple: passer le ballon de sauvetage par-dessous les jambes, les enfants faisant la queue)	Le même nombre de ballons que d'équipes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Nager Battements en nage libre, min. 2 longueurs, puis 2 longueurs en nage complète (tester les capacités de nage).	Une longueur, puis sortir et retourner à pied Au bout de la longueur, le moniteur propose des corrections	Une planche enfant par enfant
5'	Plonger Remonter un ou deux cerceaux depuis une profondeur d'au moins 1.50m sur une surface d'env. 2x 2m. Varier la distance entre les cerceaux. Variantes: - expirer par le nez - expirer pas la bouche - les yeux fermés (tâtonner) - n'avancer qu'avec les bras, resp. les jambes Exercice à deux: Le partenaire décide des objets à remonter (ex: 2 cerceaux, 2 assiettes) Plus d'objets pour des enfants doués (records)	Important: il n'y a qu'un enfant à la fois qui plonge. Veiller à des changements rapides. Relancer les cerceaux remontés dans l'eau	8-12 cerceaux de plongée 8-12 assiettes de plongée
10'	Nager Effectuer la moitié de l'âge en longueurs sans s'arrêter (max 10'). Ex.: 8 ans = 4 longueurs	Tourner en cercle pour que les nageurs les plus rapides puissent dépasser au milieu	



8'	Ballon de sauvetage Savoir lancer le ballon de sauvetage de manière ciblée et selon la bonne technique sur une distance de 5-8m. Essayer plusieurs techniques de lancement: laquelle est la meilleure?	Deux ou plusieurs équipes se tiennent en face et se lancent un ballon de sauvetage (au bord du bassin)	Ballon(s) de sauvetage
7'	Plonger Remonter des trésors. 2 groupes face-à-face dans le bassin non-nageurs, tous les objets de plongée dans l'eau. L'objectif est d'amener un maximum d'objets (trésors) au bord (sur le bateau). Le vainqueur est le groupe de pirates ayant ramené le plus d'objets. Objectif: contrôler si tous les enfants sont capables de remonter plusieurs objets à la fois	Dans le bassin non-nageurs Tout de suite après la plongée, apporter les objets sur le bateau (bord). On ne peut pas effectuer 2 plongées à la suite sans se décharger auparavant du trésor remonté.	8-12 cerceaux de plongée 8-12 assiettes de plongée ou autres objets de plongée

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Attraper (plonger) L'enfant capturé se met debout, les jambes écartées. Libération en nageant entre les jambes d'un enfant pas encore capturé. Libération de plusieurs enfants autorisée. A la fin, tout le monde range le matériel.	Dans le bassin non-nageurs	Tout le matériel