



## J+S-Kids: Introduction à la natation de sauvetage - Leçon 2

# Technique de sauvetage, plongée de distance, 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  
Infrastructure Couloir de nage  
Aspects de sécurité Les enfants ont été préalablement informés des règles de comportement à la piscine

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Améliorer l'adaptation des enfants à l'eau, réduire leur peur de l'eau  
Mouvements contre la résistance de l'eau, expiration dans l'eau

### 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. Pour les exercices de plongée en profondeur, le danger de l'hyperventilation doit être expliqué avant l'exercice et la compensation de pression doit être effectuée.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<b>Echauffement</b> 2 longueurs de jambes en brasse 2 longueurs mix de nages (exemple: brasse avec les bras, battements crawl) 2 longueurs en dos ou crawl	En cercle dans le couloir de nage	Planche d'enfants
7'	<b>«Plonger»</b> 2-4 longueurs, respectivement 3m au-dessus de l'eau et 2m au-dessous de l'eau	En cercle dans le couloir de nage, toujours en groupe de 2 pour assurer une surveillance permanente	Cerceaux de plongée pour marquer les distances

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Technique de sauvetage</b> Introduction à la prise de nuque et de nuque/front (au bord du bassin). Important: garder les bras allongés	Au bord du bassin en demi cercle	Un pull-buoy par enfant
5'	<b>Technique de sauvetage dans l'eau</b> Les enfants essaient en battements libres de transporter leur pull-buoy sur une distance de 12.5m au moins, sans qu'il touche l'eau  Varier les battements et la position dans l'eau: - Battement: vite/lent - Battement: ample/petit - Battement: fermer complètement/partiellement - Position: bassin (du coprs) profond/haut - Position: sur le côté/à plat  Quel mouvement de jambes est idéal? Comment choisir sa position dans l'eau (plat si possible)?	Marquer 12.5 m Le long du bord de bassin, puis sortir	Pull-buoy 2 planches pour le marquage



10'	<b>Natation</b> Introduction à la nage du dos double. D'abord, les jambes seules, puis coordination avec les bras (50-100m).  - Jambes avec planche: bras tendus, la planche sur les genoux (autocontrôle pour ne pas sortir les genoux de l'eau), les genoux ne doivent jamais toucher la planche - Jambes: 1x à gauche, 1x à droite - Jambes: 2x vite, 2x lentement - Glisser un maximum après chaque mouvement de jambes  - Bras: seuls, la planche entre les jambes - Vite - lentement, bras tendus - pliés, toucher le bassin - les cuisses  - Combiner bras/jambes	En cercle dans le couloir de nage, pour que les plus rapides puissent dépasser au milieu	Planche pour chaque enfant
5'	<b>Plongée</b> Plongée de distance jusqu'à 8m au moins, si possible près du fond de bassin. Commencer avec de courtes distances, puis augmenter progressivement  Attention: rendre attentif au danger de l'hyperventilation	2 enfants plongent simultanément (à droite - à gauche à côté de la ligne). Faire partir légèrement décalé. Ensuite sortir et retour à pied	
5'	<b>Technique de sauvetage</b> 25m (2x 12.5m) en groupes à 2, transporter le camarade (prise de nuque, nuque/front).  Variantes: - bras tendus - pliés - partenaire à l'horizontale - verticale dans l'eau	Le long du bord de bassin	
10'	<b>Natation (d'endurance)</b> Chacun nage le nombre de longueurs équivalents à son âge (par ex. 10 ans = 10 longueurs).		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Natation synchronisée:</b> Groupes à 2 Les partenaires décident de la nage à effectuer et la nage de manière synchronisée sur 2 longueurs	En cas de 2 couloirs: aller dans 1 ligne, retour dans l'autre En cas de 1 couloir: sortir après une longueur et retourner à pied	Tout le matériel