



J+S-Kids: Introduction à la natation de sauvetage – Leçon 3

Sauvetage, plongée de distance, natation d'endurance

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 – 10 ans
Taille du groupe Max 10 enfants par couloir de nage
Infrastructure Couloir de nage
Aspects de sécurité Les enfants ont été préalablement instruits des règles de comportement à la piscine

Objectifs/Buts d'apprentissage

Technique de sauvetage: 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

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
10'	Echauffement 3 x 100 m. 25 m battement jambes, 3 tractions bras droit, 3 tractions bras gauche, puis nage complète (BR et CR)	En cercle dans le couloir de nage	
5'	Entrée de plongée 100m: sur chaque longueur, descendre 3x au fond Attention: Compensation de pression!	En cercle dans le couloir de nage (toujours 2 enfants ensemble, l'un derrière l'autre)	Cerceaux de plongée pour marquer les distances

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Natation d'endurance 400m dont 50m en position dorsale libre, 350m libre	En cercle dans le couloir de nage	
5'	Introduction sauvetage Expliquer et faire exécuter la prise par l'épaule. - Remonter le partenaire depuis différentes profondeurs - Arriver et plonger de différentes distances - Remonter le partenaire avec un poids supplémentaire (cerceau) - Les yeux fermés (orientation)	Groupes de 2	2 cerceaux de plongée



10'	Plongée Introduction à la traction sous l'eau. Poser 2 cerceaux dans l'eau, le premier vers 2 m, le 2e vers 4 m. Au 1er cerceau, traction des bras jusqu'aux cuisses, au 2e, retour des bras avec mouvement des jambes. - Sans cerceau - Plonger le plus loin possible (record) avec une seule traction sous l'eau - Plusieurs tractions sous l'eau à la suite et aller le plus loin possible - Qui fait le moins de tractions sous l'eau pour arriver à 15m? Contrôle: Plongée de distance jusqu'à min. 15m sans départ plongé.	Toujours 2 enfants par couloir, faire partir en léger décalage	4 grands cerceaux munis d'un poids
10'	Technique de sauvetage: 25m en groupes de 2, sauver un camarade et le transporter sur 25m (prise de nuque, nuque/front). L'enfant choisit librement la distance depuis laquelle il part en plongée pour sauver son camarade. Essayer de reculer à chaque tentative.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Relais transport Former deux groupes, répartir les enfants dans le couloir, un enfant à l'arrivée, deux enfants au départ. Transporter un enfant jusqu'à l'enfant suivant. Le sauveteur reste sur place et fait une pause. Le sauvé devient alors sauveteur et transporte le prochain enfant, etc., aller et retour. Le vainqueur est l'équipe qui arrive la première au départ.	Répartir les enfant dans le couloir, au départ 2 enfants, à l'arrivée 1 enfant	Planches pour marquer les emplacements dans le couloir