



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Natation synchronisée

Auteur

Daniela Torre, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Âge 8 à 10 ans
Taille du groupe 6 à 10 enfants
Environnement du cours Piscine couverte
Aspects de sécurité Brevet SSS
Autres

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Tension	Construire de la tension	Aucun	Facile
2	Pagayage	Apprendre la technique du pagayage	Leçon 1 «Tension»	Moyen
3	Figures	Combinaison pagayage/tension	Leçons 1+2	Difficile

Règles de jeu

Etant donné que ce sport a lieu dans l'eau, l'objectif principal est la sécurité. Pendant les exercices, on doit veiller à ce que les nageuses ne se poussent pas sous l'eau. Le danger de blessure est minime. S'il y a plus de 10 enfants, une 2^e monitrice est indispensable.

Matériel

- Maillot de bain, bonnet de bain (cheveux longs), pince-nez, lunettes de natation
- Aides de natation: planches, ballons, bouteilles PET

Trucs et astuces

- La position de base pour le pagayage nécessite une tension de base suffisante. Si les enfants se concentrent trop sur le pagayage, ils ont tendance à lâcher un peu cette tension. Si la tension de base n'est pas suffisante, les exercices ne peuvent pas être réalisés ou alors avec des aides, comme p.ex. une planche.
- Les corrections ne peuvent être expliquées que lors ce que tous les enfants sont au bord du bassin, car ils perdent la moitié des informations en ayant les oreilles sous l'eau.
- La motricité fine jouant un grand rôle, il est important d'apprendre aux enfants des expériences opposées. C'est uniquement comme ça qu'ils arrivent à distinguer les fines nuances entre les différents mouvements.