



# J+S-Kids: Introduction à la natation synchronisée – Leçon 1

## Tension

### Auteur

Daniela Torre, experte J+S-Kids

### Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8 à 10 ans  
Taille du groupe 6 à 10 enfants  
Env. du cours Piscine couverte 1-2 couloirs de nage  
Aspects de sécurité

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Construire de la tension / automatiser la tension de base

### Indications

La tension de base approfondie n'est pas naturelle pour les enfants. Il faut beaucoup de temps et plusieurs exercices variés pour améliorer et automatiser la tension de base. Chez les enfants disposant d'une musculature faible du tronc, il faut bien surveiller la position correcte du corps et plutôt raccourcir l'exercice pour obtenir une exécution impeccable. Pour les exercices à deux, il faut choisir des partenaires de taille et poids identiques. Sinon l'exercice sera difficilement exécutable correctement.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Bienvenue, présentation de la leçon	En cercle	
5'	Sauter au bord du bassin en se lançant mutuellement le ballon	En cercle (plusieurs selon le nombre d'enfants)	Ballon de waterpolo
7'	Debout sur les pointes des pieds et marcher. - Claquer les mains 1x = s'asseoir au sol - 2x = sauter en l'air - 3x = effectuer une pirouette	Pêle-mêle libre	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Une enfant couchée sur le dos, l'autre debout vers les pieds qu'elle soulève à hauteur du bassin. L'enfant au sol doit se tendre (raidir) fortement pour ressembler à une planche dans l'air. Puis l'enfant debout peut lâcher un pied à tour de rôle. L'enfant couchée devrait maintenir sa position. Après 2', les enfants changent de rôle.	Exercice à deux	
5'	Même exercice. Mais maintenant, les enfants sont couchées l'un à côté de l'autre en faisant passer un ballon léger durant l'exercice. Leur attention est dirigée vers le ballon tout en s'efforçant à garder leur position. Le même exercice peut être rendu plus difficile avec des ballons plus lourds, dans un bassin rempli d'eau, etc.	Les filles sont couchées l'une à côté de l'autre	Ballons



10'	Echauffement, plusieurs nages adaptées aux capacités des enfants. Event. un jeu dans l'eau (poursuite), si les enfants ne savent pas encore bien nager.	L'une derrière l'autre dans le couloir de nage	
10'	Tension de base: Les enfants posent les pieds contre le bord et essaient de prendre la bonne position dans l'eau (toutes les parties du corps à la surface, position dans l'eau plate). A corriger: position dans l'eau, position des pieds, des genoux, des épaules et de la tête. Non seulement oralement, mais démontrer aussi la bonne position.	Les pieds sur le bord, les enfants l'un à côté de l'autre	
10'	Tension: Les enfants posent une planche sous le bassin et essaient de partir du bord. En faisant de petits mouvements de pagayage, elles essaient d'avancer en direction des pieds ou de la tête.	Dans un couloir de nage	1 planche par enfant
10'	Tension: Les enfants mettent une bouteille PET (5dl, compressée au milieu) entre les pieds et essaient d'avancer dans la même position dorsale.	Dans un couloir de nage	1 bouteilles PET 5dl par enfant
15'	Tension – Détente: Les enfants essaient de se tendre et, au claquement des mains, elles doivent s'alourdir telle une pierre jusqu'à descendre vers le fond. S'il y a deux claquements, elles font un rouleau dans l'eau; trois claquements, elles tiennent les mains au-dessus de leur tête.	Pêle-mêle libre	
15'	Une enfant est complètement tendue et env. 3-5 enfants se tiennent au-dessous et, au signal, elles la lèvent en l'air en marchant un peu dans cette position.		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Résistance contre l'eau: pousser du bord en position tendue et en laissant glisser longtemps. Même exercice sans position tendue ou avec les jambes/bras ouverts.	L'une à côté de l'autre. Attention: garder assez de distance pour éviter les collisions	
10'	Jeu: Lire le journal. Les enfants peuvent choisir elles-mêmes les positions d'attente. Ces positions doivent toutefois contenir des éléments de tension (bras/jambes/corps complet).	Pêle-mêle libre	