



## J+S-Kids: Introduction à la natation synchronisée – Leçon 2

# Pagayage

### 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

Pagayage

### Indications

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.

Il est également important de montrer aux enfants que le pagayage n'est pas de la natation, et qu'il n'existe ni de traction ni de phase d'appui, mais que les mouvements doivent être exécutés de manière régulière et avec une pression constante.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	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'	Sauter sur une jambe. - Claquer les mains 1x =changer de jambe - 2x = "lutte Guggeli" (sur 1 jambe, les bras derrière le dos) avec une autre enfant - 3x = tourner une fois sur son axe	Pêle-mêle libre	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Exercice à deux. Les enfants sont face-à-face et essaient d'effectuer ensemble, comme dans un miroir, les mouvements de pagayage (au dessus de la tête).	A deux	
5'	Même exercice. Un enfant dirige, l'autre se laisse diriger.	A deux	
5'	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 un couloir de nage	
10'	Sentir la pression de l'eau: Les enfants forment un cercle et marchent dans une direction. Elles essaient en même temps de pousser l'eau loin d'elles. Puis le groupe se tourne et à nouveau on essaie de repousser l'eau.	En cercle	
15'	Sentir la pression de l'eau: Les enfants forment deux lignes et provoquent un courant. Une enfant nage dans le courant du couloir. Chacune une fois.	Dans un couloir de nage	



15'	Pagayage: Les enfants mettent une petite bouteille PET écrasée entre leurs pieds et essaient d'avancer avec des mouvements de pagayage au dessus de leur tête.	Dans un couloir de nage	1 bouteille PET 5dl par enfant
10'	Pagayage: Les enfants sont sur le dos à deux, tête contre tête avec un objet (p.ex. une planche) coincé entre leur tête. Chaque enfant essaie d'être plus fort que l'autre en poussant fort contre l'objet.	A deux, librement dans le couloir	Objet
10'	Pagayage: Les enfants essaient de former une chaîne (plat sur le dos, en mettant les pieds sur les épaules d'une autre enfant) et d'avancer dans cette formation. En direction de la tête, évent. aussi en cercle.	Taille du groupe selon le niveau 2-.....	

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
15'	Jeu: Pendule vivante: 2/3 du groupe effectuent ensemble un certain nombre de longueurs de bassin. Pendant ce temps, l'autre 1/3 peut sauter à l'eau le plus souvent possible. Puis on change. Le groupe qui a effectué le plus de sauts est déclaré vainqueur.		