

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

Figures

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

Figure simple / Jambe de ballet



Indications

Les positions de base pour ces exercices nécessitent une certaine tension de base et des connaissances d'une technique de pagayage correcte. Il faut aussi une bonne flexibilité. Pour les exercices à deux, on fera attention à mettre des enfants plus faibles avec des enfants plus forts.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Bienvenue, présentation de la leçon	En cercle	Aucun
5'	Sauter au bord du bassin, pantin 20x de côté, 20x devant	Pêle-mêle libre	Aucun
7'	Balancer une jambe: claquer 1x: en avant 2x: côté droit 3x: côté gauche 4x: en arrière	L'une à côté de l'autre au bord	Aucun

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Exercice à deux. Une enfant couchée sur le dos. L'autre soulève une jambe jusqu'à env. 30cm du sol. Puis l'enfant couchée exécute la figure jambe de ballet tandis que l'autre enfant lui dicte le rythme.	A deux	Aucun
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	Aucun
10'	Mouvement «jambe de ballet»: Les enfants couchées sur le ventre les pieds au bord. Partant de cette position, elles effectuent le mouvement de la jambe de ballet.	Au bord du bassin	Aucun



15'	Mouvement «jambe de ballet»: Les enfants couchées sur le dos les pieds au bord et une planche sous les épaules. Elles essaient d'appuyer la planche vers le bas et d'effectuer le mouvement de jambe de ballet sans pagayage.	Au bord du bassin	Planche
5'	Mouvement «jambe de ballet»: Même exercice en tapant.	Au bord du bassin	Planche
15'	Mouvement «jambe de ballet»: Les enfants posent le pied inférieur sur une planche (2 enfants par planche) et effectuent ensemble et au même rythme le mouvement de jambe de ballet	A deux, librement dans le couloir	Planche
15'	Mouvement «jambe de ballet»: Chaque enfant montre la figure, les autres donnant leurs commentaires (feedback).	Tous les enfants hors de l'eau, au bord du bassin, une enfant dans l'eau	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Jeu: Pendule vivante La moitié du groupe se lance le ballon de waterpolo (définir le nombre des passes). Les autres peuvent chercher des cerceaux pendant ce temps. Le groupe ayant effectué le plus de passes est déclaré vainqueur.		Ballon de waterpolo