



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Plongée libre

### Auteurs

Lorenz Kuhn, experts J+S-Kids / experts J+S / Commission d'experts

### Conditions cadres

Âge	8 à 10 ans
Taille du groupe	6 à 12 enfants
Environnement du cours	Partie séparée de la piscine, eau peu profonde
Aspects de sécurité	-> Les enfants doivent être en bonne santé (pas de médicaments) -> Les enfants doivent savoir effectuer la compensation de pression (démonstration requise) -> Les enfants sont surveillés depuis la surface de l'eau
Autres	-> Les leçons peuvent être organisées avec ou sans matériel de l'équipement de la plongée libre (palmes, masque, tuba). -> Selon le niveau, les leçons peuvent être organisées dans une eau profonde allant jusqu'à la taille ou la poitrine, en se tenant debout, en marchant ou en nageant.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	La tête sous l'eau	Les enfants gardent leur tête au-dessous de la surface d'eau durant un certain temps	Les enfants sont habitués à l'eau	Facile
2	Propulsion des jambes	Les enfants utilisent et entraînent la propulsion des jambes.	Les enfants savent nager	Facile/moyen
3	Propulsion des bras	Les enfants utilisent et entraînent la propulsion des bras.	Les enfants savent nager	Moyen
4	Vitesse et force dans l'eau	Appliquer la vitesse et la force dans l'eau. Modifier la cadence et le rythme	Les enfants savent nager	Moyen/difficile

### Règles de jeu

- > Les aspects de sécurité doivent être respectés.
- > Le moniteur doit continuellement surveiller les enfants.
- > En cas d'incident, tous les enfants doivent quitter l'eau au signal du moniteur et se rendre au lieu prédéfini.

### Besoin en matériel

Le matériel utilisé doit être résistant à l'eau et intact (blessures). Aucune limite n'est fixée aux idées.

### Trucs et astuces

Les leçons sont organisées de telle façon

- > qu'elles peuvent avoir lieu avec ou sans matériel de l'équipement de la plongée libre (palmes, masque, tuba);
- > qu'elles peuvent avoir lieu, selon le niveau atteint, dans une eau profonde allant jusqu'à la taille ou la poitrine, en se tenant debout, en marchant ou en nageant.
- > qu'elles peuvent avoir lieu, selon le niveau atteint, dans des formes d'organisations variées, p.ex. en petit groupe (couple), une personne marchant, l'autre nageant, etc.