

# J+S-Kids: Introduction à la plongée libre – Leçon 1

## La tête sous l'eau

### Auteur

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

### Conditions cadres

- Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8 à 10 ans  
 Taille du groupe 6 à 12 participants  
 Env. du cours Bassin d'enfants  
 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

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Les enfants gardent leur tête au-dessous de la surface d'eau durant un certain temps

### Indications

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.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'-8'	<b>Renard</b> Tous les enfants reçoivent un ruban (queue de renard) qu'ils mettent dans leur maillot de bain. Les «queues de renard» doivent être bien visibles et ne sont <u>pas</u> fixées. Chacun essaie d'enlever la «queue de renard» des autres enfants. Les renards sans queue doivent sauter sur une jambe et peuvent ainsi continuer le jeu. Les «queues de renard» volées constituent une réserve et peuvent être utilisées en cas de perte de sa propre «queue de renard».		1 ruban par enfant
4'-5'	<b>Hélicoptère</b> Les enfants se placent en cercle. Un enfant est au milieu et fait tourner un t-shirt ou une serviette de bain (deux au deuxième tour) autour de lui. Les enfants ne doivent pas se faire toucher. Si l'enfant qui fait tourner le t-shirt est suffisamment habile (rotation rapide et basse), les enfants n'ont que peu de temps pour réagir.		2 t-shirts ou serviettes de bain
3'	<b>Départ de fusée</b> Les enfants se mettent en position accroupie sous l'eau et se propulsent verticalement hors de l'eau. Qui effectuent le plus grand nombre de sauts?		

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'-8'	<b>Tunnel du Gothard</b> Les enfants forment plusieurs groupes (selon la taille de la classe) et se placent l'un derrière l'autre, les jambes écartées pour former un tunnel dans l'eau. Le premier enfant de chaque groupe effectue un départ et traverse le tunnel sans effectuer de mouvements de bras et de jambes. Dès que l'enfant remonte à la surface, le départ (signal acoustique) pour le prochain enfant est donné.	Relais 	
6'-8'	<b>Signes secrets</b> Deux enfants descendent au-dessous de la surface de l'eau. Un enfant montre un signe secret à l'autre. Ce dernier, une fois remonté à la surface, doit deviner ce que ce signe représente. S'il réussit, les rôles sont inversés. Quand les deux signes sont devinés, on change de couple.	Tout le monde fait un signe pour tout le monde. Temps max. 8 minutes.	
6'-8'	<b>Slalom géant</b> Les enfants forment deux ou plusieurs groupes (selon la taille de la classe) et se positionnent l'un à côté de l'autre avec les jambes écartées. Le premier enfant de chaque groupe plonge et nage à travers les jambes en effectuant un slalom sous l'eau. Dès qu'il remonte à la surface, le signal de départ est donné à l'enfant suivant.	Relais 	
6'-8'	<b>Sauts de grenouille</b> Les enfants nagent avec une «grenouille» (objet qui reste sous l'eau) au fond de l'eau et comptent les carreaux. Par exemple 20 en avant, 10 à gauche, 5 en arrière et 2 à droite. A l'arrivée se trouve un récipient dans lequel les «grenouilles» peuvent être déposées.		1 objet par enfant. 1 récipient par enfant.

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'-8'	<b>Requin blanc</b> Qui a peur du requin blanc? Idem à «Qui a peur de l'homme noir?»: le chasseur d'un côté, le reste du groupe en face. Le groupe (poissons) essaie de traverser le bassin sans être rattrapé. Le requin essaie d'attraper un maximum de «poissons» qui deviennent alors des requins et participent à la chasse des poissons.	Jeu	