

J+S-Kids: Introduction à la plongée libre – Leçon 2

Propulsion des jambes

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 utilisent et entraînent principalement leurs jambes.

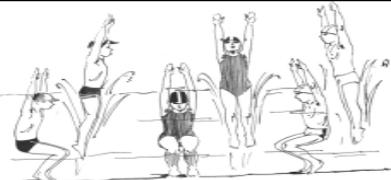
Indications

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'	Chasse des patients Jeu de poursuite: l'enfant qui est touché à un endroit devient un «patient» qui doit se tenir avec la main à l'endroit où il a été touché. Il continue alors la chasse dans cette position.		
3'	Départ de fusée Les enfants se mettent en position accroupie sous l'eau et se propulsent verticalement hors de l'eau. Qui effectue le plus de sauts?		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6'-8'	Tourner en rond Les enfants nagent en cercle (uniquement avec des battements de pieds). Au signal (sifflet), ils font demi-tour et continuent dans le sens inverse. A un autre signal (2 sifflets), ils tournent autour d'eux-mêmes et continuent à nager dans la même direction.		
6'-8'	Nager en cercle Les enfants nagent en cercle (battements de pieds). Un enfant après l'autre dépasse les autres nageurs jusqu'à ce que chacun se retrouve à nouveau à sa place. De même à l'extérieur du cercle. A l'intérieur et à l'extérieur du cercle.		



6'-8'	Tirer dans le cercle Les enfants nagent en cercle (battements de pieds). Un enfant après l'autre est tiré à la main par les nageurs et dépasse ainsi les autres jusqu'à ce que chacun se retrouve à nouveau à sa place. A l'intérieur et à l'extérieur du cercle.		
6'-8'	Résistance Un enfant pousse un autre enfant devant soit (vis-à-vis). L'autre enfant est couché sur le dos en se tenant avec les deux mains aux épaules de l'enfant qui nage (natation de transport). L'autre enfant varie la résistance dans l'eau en changeant sa position, position plate, assise, etc. Changement des rôles.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
14'	Water-volley Deux équipes jouent 3 sets à 15 points (avec 2 points d'écart). Règles de jeu: Seule l'équipe au service peut marquer des points. En cas de faute de l'équipe qui sert, le service change. Le premier service est tiré au sort. Lors du premier service, la ficelle ne doit pas être touchée. Le ballon ne peut être passé que 3 fois dans son propre camp; les enfants ne peuvent toucher le ballon que 2 fois de suite; il est interdit de se trouver dans le camp adverse; le ballon doit passer par-dessus la ficelle; la ficelle ne doit pas être touchée par les enfants.	2 équipes, au milieu du terrain, une ficelle (corde/filet) est tendue	1 ballon (souple) 1 ficelle, 1 corde ou 1 filet