

J+S-Kids: Introduction à la plongée libre – Leçon 3

Propulsion des bras

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 bras.

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 aux lièvres Deux équipes sur deux moitiés de terrain. Dans le camp 1, les joueurs de l'équipe A sont les chasseurs, dans le camp 2, ce sont les joueurs de l'équipe B qui sont chasseurs. Quand un lièvre est touché, il doit changer de camp et devient alors chasseur. Quelle équipe arrive la première à vider son camp de tous les lièvres?	Diviser la classe en 2 équipes, chaque équipe possède un groupe (chasseurs et lièvres) dans chacune des deux parties du terrain	Marquage des groupes (rubans)
3'	Squaw Les participants «rampent» dans un champ délimité. Seuls les yeux et la partie supérieure de la tête peuvent émerger de l'eau. Pour avancer, seuls les bras et les mains doivent être utilisés. Au signal (sifflet), tous font demi-tour et nagent dans la direction opposée. A un deuxième signal (deux sifflets), tous nagent en arrière.		Sifflet

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'-5'	Natation synchronisée Nager le crawl de manière synchrone et asynchrone (les mouvements en même temps et opposé)		



6'-8'	Nager contre une résistance L'enfant qui nage transporte son partenaire, qui se tient à ses palmes, sur une certaine distance en n'utilisant que ses bras. Le partenaire essaie alors de freiner de temps en temps et de façon différente (plus ou moins fort: position plate/se mettre debout dans la position d'un skieur à l'eau). Changement de rôles.		Palmes
6'-8'	Contrebandier et douanier Former deux groupes (des contrebandiers et des douaniers). Les contrebandiers tentent de transporter leur marchandise d'un côté du bassin à l'autre. Si un contrebandier se fait attraper, le douanier doit deviner où il a caché son objet. Si le douanier trouve la cachette, l'objet lui appartient. Sinon, il appartient aux contrebandiers. Vainqueur est celui qui détient le plus d'objets à la fin. On ne nage qu'avec les bras.	2 groupes au bord, face à face Organiser un dépôt de contrebandiers, respectivement de douaniers, p.ex. avec des cerceaux sur le bord	Objets divers
6'-8'	Connexion Deux enfants se lient ensemble avec une boucle (élastique fixé). Ils nagent, seulement avec les bras, chacun dans une direction opposée et essaient d'entraîner l'autre.	Après 3x, changement de partenaire	1 élastique par couple
6'-8'	Balle brûlée Diviser le groupe en 2 équipes. Un membre de l'équipe A, depuis le côté départ du bassin, lance une balle souple dans l'eau. Tandis que l'équipe B essaie d'attraper la balle afin de le transporter dans le premier cerceau, le lanceur essaie de nager le plus vite possible à travers les 4 cerceaux. Le lanceur est brûlé s'il se trouve entre deux cerceaux au moment où l'équipe adverse pose la balle dans le premier cerceau. Le brûlé doit alors se mettre derrière son équipe ou nager jusqu'au dernier cerceau. Si le lanceur se trouve dans un cerceau, il ne peut pas brûler. Après 3-4 minutes, on change. L'équipe qui aura effectué le plus de tours sera désignée vainqueur. On ne nage qu'avec les bras.	4 cerceaux flottants (1 dans chaque coin du terrain de jeu) L'équipe A lance, l'équipe B brûle la balle	4 cerceaux flottant 1 balle souple

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'-5'	Nid propre Le groupe est divisé en deux équipes séparées par une ficelle/corde ou un filet. Les deux équipes essaient de garder leur moitié de terrain exempte d'œufs en les jetant par-dessus le filet dans la partie adverse. Le jeu se termine au moment du sifflet final. L'équipe qui aura alors le moins d'œufs dans sa partie du terrain sera déclarée vainqueur.	Terrain de jeu séparé au milieu par une corde ou un filet	Balles de tennis ou de tennis de table