



J+S-Kids: Introduction à la plongée libre – Leçon 4

Vitesse et force dans l'eau

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8 – 10 ans
Taille du groupe	6-12 participants
Env. du cours	8 à 10 ans
Aspects de sécurité	6 à 12 participants Bassin d'enfants -> 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 participants entraînent la vitesse et la force.

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'	Basketball Deux équipes jouent l'une contre l'autre sur un ou deux paniers. Variantes: - Ne jouer qu'avec une seule main - Ne donner que des passes en arrière - Ne pas nager le ballon à la main - Avec deux, trois ballons - Etc.		1 ballon souple 1-2 seaux (paniers)

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6' – 8'	Vitesse 1 Les enfants nagent le plus vite possible en direction du bord de bassin. Depuis le bord du bassin, une personne lance une bouteille PET remplie d'eau salée à environ 15m derrière les enfants. Dès que la bouteille est dans l'air, les enfants tournent et essaient de la rattraper. Le premier qui tient la bouteille dans sa main a gagné. Le vainqueur est l'équipe qui remporte le plus de victoires sur 3 essais.	Tous contre tous	1 bouteille PET remplie d'eau salée
6' – 8'	Natation en pyramide Les enfants effectuent une longueur le plus vite possible. Ils sortent de l'eau et retournent à pied (lentement!). Ils nagent ensuite deux longueurs, puis sortent pour retourner à pied, puis trois, quatre, cinq, puis quatre, trois, deux et une longueurs (en retournant chaque fois lentement à pied).	Attention: avec des palmes, ne marcher qu'en arrière; sinon, les enlever	



6' – 8'	Vitesse 2 Les enfants se tiennent au bord du bassin avec une main. Ils regardent dans la direction de nage. Une personne lance du bord du bassin une bouteille PET remplie d'eau salée devant les enfants. Ceux-ci démarrent dès qu'ils aperçoivent la bouteille. Le premier qui tient la bouteille dans sa main a gagné. Vainqueur est l'équipe qui remporte le plus de victoires sur 3 essais.	Tous contre tous	1 bouteille PET remplie d'eau salée
6' – 8'	Transporteur Chaque équipe transporte le plus vite possible ses objets d'un côté à l'autre. Un seul objet par traversée. Organiser le tout sous forme de relais.	2 équipes face à face, au bord du bassin	Divers objets
6' – 8'	Pondre des œufs Diviser le groupe en deux équipes. Dans chaque moitié de la piscine se trouvent deux cerceaux. Chaque équipe essaie de pondre ses œufs dans les cerceaux de l'adversaire. Les cerceaux appartenant au groupe peuvent être déplacés par ses membres. Quelle équipe pond le plus d'œufs dans le nid de l'adversaire?	2 équipes en face. Une moitié de piscine par équipe. Au début du match, les œufs surprise sont distribués sur la totalité du terrain	4 cerceaux Œufs surprise (sans chocolat)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6' – 8'	Chasse aux tapis Trois à quatre tapis sont disposés dans le bassin. Ce sont les refuges des chassés. Deux personnes au max. peuvent se trouver en même temps sur un tapis. Celui qui a été attrapé devient chasseur.	A l'intérieur d'un champ délimité, taille à adapter au nombre d'enfants	3-4 tapis