



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Plongeon

Auteur

Carmen Stritt, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Âge 5 à 10 ans
Taille du groupe 4 à 8 enfants
Environnement du cours Piscine couverte ou en plein air, bassin de natation et/ou de plongeon
Aspects de sécurité Brevet de sauvetage obligatoire
Profondeur de l'eau : au moins 2m50
Il est important que les enfants sachent nager et rejoindre le bord.

Autres

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Chandelles	Entrée dans l'eau par les pieds	Coordination et tenue du corps	Facile
2	Chutes	Entrée dans l'eau par la tête	Tenue du corps adéquate	Moyen
3	Plongeurs	Premiers plongeurs avec élan		Moyen

Règles de jeu

Comme ce sport s'effectue en sautant dans l'eau, l'objectif premier est la sécurité:

- Dès le départ, définir un signe de rassemblement immédiat vers le moniteur (par exemple à chaque fois que le moniteur lève son bras, les enfants vont le plus vite possible s'asseoir près de lui).
- Créer des chemins de sortie de l'eau après que l'enfant ait sauté ou plongé afin d'éviter qu'un enfant saute sur l'autre
- Les enfants doivent toujours connaître le chemin de sortie pour chaque exercice ou jeu (éventuellement faire des dessins)
- Sauf exception, chaque enfant saute uniquement au signal du moniteur

Matériel

- Maillot de bains de compétition pour garçons et filles
- Petits objets, spaghetti synthétiques, tapis de gymnastique verts, planches de natation
- Tests suisses de plongeon de 1 à 4
- Classeur de plongeon: introduction au plongeon sous forme de jeux

Trucs et astuces

- Le plongeon étant un sport très technique qui tient plus de l'acrobatie que de la natation, il est important que les enfants s'habituent dès l'initiation à faire un échauffement à sec qui les préparent à ces acrobaties.
- Les leçons ont été construites sur la base de jeux ciblés et qui permettent un apprentissage par le jeu, ainsi qu'une grande répétition de mouvements.
- La peur qui prend une grande place dans ce sport est souvent oubliée dans les formes de jeux.
- Ne jamais obliger un enfant qui a peur à faire tout de même quelque chose, mais trouver des moyens ludiques pour que ses premières expériences en plongeon restent positives.