

## J+S-Kids: Introduction au plongeon – Leçon 1

# Chandelles: entrée dans l'eau par les pieds

### Auteur

Carmen Stritt Burk, experte J+S / responsable de la formation Swiss Diving

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 5 à 10 ans  
 Taille du groupe 4 à 8 enfants  
 Env. du cours Bassin de natation, bord surélevé ou bloc de départ  
 Aspects de sécurité Les enfants doivent savoir nager et regagner le bord dans tous les bassins

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Chandelle avant bras en haut  
 Coordination et tenue du corps

### Indications

Jeu des «moulins à vent»: si les enfant sont très petits, les exercices avec 3 cercles de bras sont trop difficiles et il faut remplacer le dé par des cartes que l'enfant tire dans un sac pour savoir quelle chandelle il doit exécuter. Ce jeu permet à l'enfant d'automatiser ses mouvements de bras automatiquement sans avoir à le corriger.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>A sec: Jeu des tigres et des lions</b> 2 équipes l'une face à l'autre. Tout le monde est assis en tailleur. Le moniteur prononce à choix «tigre» ou «lion». L'équipe concernée se lève, rejoint au plus vite sa maison (tapis) qui la protégera de l'autre équipe. Chaque animal de l'autre équipe essaie de toucher son adversaire avant qu'il n'atteigne sa maison. Chaque animal touché rapporte un point à l'équipe adverse.		2 tapis verts représentant la maison
5'	Idem, position assise jambes tendues		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-12'	<b>Planche glissante</b> 2x chaque exercice: 1. chacun glisse comme il veut, mais va se cacher à chaque fois sous l'eau 2. position assise jambes tendues (comme I 2) 3. idem à 2, mais se tenir comme un soldat pour se cacher sous l'eau		Planche glissante (voir informations)
12-15'	<b>Jeu des marionnettes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'enfant prend le rôle de la marionnette</li> <li>le moniteur celui du marionnettiste</li> <li>faire chaque exercice 2x</li> <li>à chaque exercice, le moniteur explique où un fil imaginaire est attaché</li> <li>à chaque fois qu'il saute l'enfant imagine que le marionnettiste tire sur le(s) fil(s) indiqué(s)</li> </ul>	<p>Les enfants sautent par 2 C'est un enfant qui prend le rôle du marionnettiste</p>	Au début, les chandelles doivent être exécutées sur un sol dur tel que: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bord du bassin</li> <li>- plot de départ</li> <li>- un mur (&lt;1m)</li> <li>- 1m (plate-forme)</li> </ul>



12-15'	<b>«Moulins à vents»</b> Préparation: Chaque enfant fait 3 chandelles av. puis 3 en arr.: 1. avec 1 cercle des bras 4. idem en arr. 2. avec 2 cercles des bras 5. idem en arr. 3. avec 3 cercles des bras 6. idem en arr. Chaque plongeur lance un dé: le nombre de points correspond au numéro ci-dessus, respectivement au type de chandelle à exécuter. Le jeu est terminé lorsqu'au moins un plongeur a tiré une fois chaque numéro et a donc exécuté chaque chandelle une fois.	Un cerceau dans un coin en tant qu'aire de lancer pour les dés Exercices en ligne sur un bord surélevé	Dés à 6 points
--------	--	---	----------------

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
10'	Au bord de la piscine, chaque enfant exécute une fois sa chandelle préférée en avant puis nage librement en position ventrale un aller-retour dans la longueur de la piscine. Il fait la même chose, commençant par sa chandelle préférée en arrière.	Départ en ligne sur la largeur de la piscine. Chaque enfant qui a terminé le premier aller-retour s'assied en tailleur au bord du bassin. Il attend le signal du moniteur pour faire la chandelle arrière.	