

J+S-Kids: Introduction au plongeon – Leçon 2

Chutes: entrée dans l'eau par les mains

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 ou de plongeon, bord surélevé ou bloc de départ, évent. tremplin
 Aspects de sécurité Les enfants doivent savoir nager et rejoindre le bord dans tous les bassins.
 Les enfants doivent toujours pouvoir être observés.

Objectifs/Buts d'apprentissage

Premiers plongeurs (entrées par la tête) avec tenue du corps adéquate

Indications

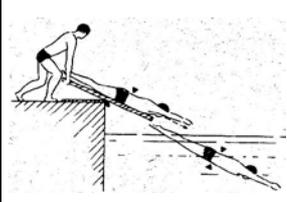
Jeu des lettres: si les enfants ne savent pas encore écrire, les lettres peuvent être remplacées par 4 jeux de 6 dessins. Chaque jeu à sa propre couleur de fond. Lorsqu'un groupe d'enfants a réuni 4 dessins avec la même couleur de fond, l'équipe a gagné.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Accueil, présentation de la leçon	Assis en cercle	Aucun
10-15'	A sec: Jeu des petits poissons (mouchoirs) Les enfants sont assis en tailleur et en cercle. Un enfant court ou marche à l'extérieur du cercle et dépose le poisson qu'il tient dans la main derrière un enfant assis. Celui-ci doit le prendre le plus rapidement possible, courir après son partenaire et essayer de le toucher. Si celui-ci est touché, il doit aller au milieu du cercle et prendre la position d'entrée dans l'eau en comptant jusqu'à 10. Il peut se sauver en s'asseyant à la place du poursuivant. Chaque enfant ayant déjà eu le poisson dans les mains prend la position groupée.	Organisation: 	Un ou deux petits poissons en plastique ou en mousse
	Deuxième tour = position carpée		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15-20'	A. Chaque enfant exécute: 5 coulées avant en position d'entrée dans l'eau B. Planche glissante: 2x chaque exercice 1. chacun glisse comme il veut sur le ventre, mais va se cacher à chaque fois sous l'eau 2. chacun glisse sur le ventre en position d'entrée dans l'eau C. A genoux sur une planche de natation: En partant à genoux sur la planche, se laisser glisser dans l'eau vers le fond jusqu'à ce que les pieds soient cachés sous l'eau. D. Debout: En position carpée, pieds serrés et les mains déjà prises, le moniteur tient l'enfant aux hanches jusqu'à ce que celui-ci touche l'eau avec les mains. A cet instant le moniteur laisse l'enfant glisser dans l'eau comme il l'a fait avec la planche glissante. E. Idem, mais l'enfant fait la chute sans l'aide du moniteur		Planche glissante (voir informations) Planches de natation



12-15'	Jeu des lettres Un par un, les joueurs de 2 équipes font une chute de la même hauteur (comme dans D). Si l'enfant ne lâche pas ses mains avant de toucher l'eau, il peut tirer une lettre hors du sachet en plastique et l'amener à son équipe. Au fur et à mesure que l'équipe reçoit les lettres, elle essaye de former un mot d'au moins 3 lettres. La première équipe qui trouve un mot a gagné.	Indiquer le chemin précis du plongeur depuis le départ de l'exercice jusqu'à la pose de la lettre. Les deux groupes doivent pouvoir être observés par l'entraîneur qui décide si le plongeur peut retirer une lettre du sachet en tournant son pouce vers le haut (oui) ou vers le bas (non). Remarque: la décision du moniteur ne se discute pas.	Toutes les lettres de l'alphabet. Un sachet en plastique pour cacher les lettres.
--------	--	---	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sur la largeur du plongeur, chaque enfant fait un plongeon avant au ralenti en essayant de faire le moins de bruit et le moins d'éclaboussures possibles. Cette fois-ci, il plonge le plus profond possible.	Le groupe est sur une ligne. La 1 ^{re} fois, tout le groupe plonge en même temps au signal du moniteur; la 2 ^e fois, un enfant après l'autre.	Aucun