

## J+S-Kids: Introduction au plongeon – Leçon 3

# Plongeon: les premiers plongeon avec élan

### 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

Aspects de sécurité Même dans le jeu, il importe que les enfants s'habituent à plonger en utilisant les bases apprises au niveau du gainage afin de protéger leur dos.

### Objectifs/Buts d'apprentissage

Premiers plongeurs (entrées par la tête) avec élan

Jeu du dauphin: gainage et plongeon avec un petit élan

### Indications

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<b>A sec: reprise du jeu des tigres et des lions (leçon 1)</b> Idem, mais cette fois dans les positions qui seront utilisées dans l'eau (voir dessins)	1. 2.	2 tapis verts représentant la maison

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15-20'	a) <u>dans le petit bassin</u> : répétition du saut du dauphin, départ bras aux oreilles en prenant les mains b) <u>dans le plongeur</u> : saut du dauphin en partant du bord (avec petit élan) c) répéter la chute apprise au cours de la leçon précédente d) lier b+c e) plonger avec un petit élan par-dessus un objet (spaghetti ou autre) f) plonger par-dessus un collègue avec un petit élan		
12-15'	<b>Jeux des «Dauphins»</b> 2 groupes: 1 enfant de chaque groupe se place au bord du bassin en position de gainage et les autres enfants de son groupe plongent par-dessus, nagent vers l'autre bord du bassin et reviennent en courant. Dès que tout le groupe est de retour, l'enfant suivant prend la position et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les enfants aient pris la position de gainage. A ce moment-là, toute l'équipe s'assied au bord du bassin. La première équipe assise a gagné. Idem dans d'autres positions (telles que dans le jeu d'introduction).		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sur la largeur du plongeur, chaque enfant fait un plongeon avant avec élan en essayant de plonger le plus profond possible. Il remonte ensuite vers le bord, fait une flèche arrière et nage sur le dos vers le côté opposé où il recommence le même exercice.	Le groupe est sur une ligne et plonge en même temps au signal du moniteur	