

Leçon

Entrée en douceur

Cette leçon d'introduction permet aux enfants de se familiariser de manière ludique avec les éléments clés «respirer» et «flotter».

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 1^{re} à 4^e années Harmos
- Tranche d'âge: 4-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Respirer et glisser

| | | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|--|-------------------|---|---|-----------------|
| Mise en train | 5' | <p>Qui a peur du crocodile?</p> <p>Le chasseur est un crocodile qui se tient à 15 mètres env. des enfants, de l'autre côté du bassin.</p> <p>Il crie: «Qui a peur du crocodile?»</p> <p>Enfants: «Personne!»</p> <p>Crocodile: «Et si j'arrive?»</p> <p>Enfants: «Alors on s'enfuit (en nageant)!»</p> <p>A ce moment, les enfants courent (nagent) pour rejoindre l'autre côté où ils seront à l'abri. Les enfants touchés au passage se rangent au côté du crocodile pour l'aider au tour suivant. Le dernier qui reste a gagné et devient crocodile à la manche suivante.</p> | Bassin non nageur Au moins 8 joueurs | |
| | Partie principale | 20' | <p>Pompe à air</p> <p>Debout dans l'eau, inspirer, s'immerger complètement, expirer complètement sous l'eau et se redresser. Répéter quatre fois le mouvement.</p> | |
| <p>Tonneau</p> <p>Attraper ses tibias et se mettre en boule, tête dans l'eau. Rester huit à dix secondes dans cette position, sans respirer.</p> | | | | |
| <p>Se repousser/glisser</p> <p>Ventre: Bras tendus vers l'avant enserrant la tête, sous l'eau. Se repousser vigoureusement avec un pied depuis le mur et glisser le plus loin possible dans l'eau.</p> <p>Dos: Bras tendus derrière la tête, un pied contre le mur. Tête et bras à la surface de l'eau, plier les genoux. Dès que les oreilles sont dans l'eau, se repousser vigoureusement avec le pied, le regard dirigé vers le plafond, et glisser le plus loin possible.</p> <p>Sous l'eau: Idem. S'immerger, puis se repousser. Essayer avec les deux jambes simultanément.</p> <p>Traverser le tunnel: Se mettre en colonne (un à cinq enfants), jambes écartées. Le dernier de la colonne plonge, passe entre les jambes des camarades et se poste en début de colonne. Variante: traverser des cerceaux (1 à 5) placés verticalement dans l'eau.</p> | | | Veiller à ce que les enfants aient le champ libre pour les exercices | Grands cerceaux |
| Retour au calme | 5' | <p>Saut</p> <p>Effectuer un ou deux sauts de son choix dans l'eau.</p> | | |