

# Leçon

## Sur le dos

Cette leçon se focalise sur la technique du dos crawlé. Après une entrée en matière ludique, les enfants sont progressivement amenés vers cet objectif.

### Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 4<sup>e</sup> années Harmos
- Tranche d'âge: 8-9 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

- Sur le dos: flotter, se propulser, respirer

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<b>Pêche aux anneaux</b> Former deux à trois groupes et désigner pour chacun un dépôt. Lancer tous les anneaux à disposition dans l'eau. Au signal, tous les enfants vont à l'eau et ramènent un anneau à la fois dans leur dépôt. Le jeu se termine lorsque tous les anneaux ont été ramenés sur le rebord. On procède alors au décompte. Quelle équipe a récolté le plus d'anneaux?		Anneaux
Partie principale	20'	<b>Flotter</b> <b>Nénuphar:</b> Se reposer huit à dix secondes sur le dos en regardant le plafond (tête sur un coussin), bras et jambes tendus.  <b>Avion:</b> Se reposer huit à dix secondes sur le ventre, visage dans l'eau, regard dirigé vers le sol (retenir la respiration).		
		<b>Dos crawlé</b> Tourner les bras tendus vers l'arrière, l'un après l'autre (comme les ailes d'un moulin), sans pause. D'abord sur place, puis en nageant. Qui y parvient? Introduire ensuite les battements de jambes et la respiration.		
		<b>Respirer</b> Glisser sur le ventre en expirant (au moins dix secondes) pour faire descendre le corps vers le fond du bassin.		
Retour au calme	5'	<b>Petit plongeon de la position assise</b> Assis sur le bord du bassin, bras tendus serrant les oreilles. Pencher progressivement le buste vers l'avant. Dès que les mains touchent l'eau, pousser avec les pieds et entrer dans l'eau.	Eau profonde	