

Leçon

Pour les experts

Cette leçon s'adresse aux enfants chevronnés. Ils nagent beaucoup, exercent le battement de jambes du crawl et l'expiration sous différents angles.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 5^e année Harmos
- Tranche d'âge: 9-10 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 en position latérale et se propulser

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Horloge</p> <p>Former deux groupes. Le premier groupe enchaîne 20 ou 30 passes. Si le ballon tombe à l'eau, le compte repart à zéro. Pendant ce temps, le second groupe effectue des traversées de bassin. Dès que le premier groupe a réussi les 20 (ou 30) passes, les nageurs stoppent leur effort. Ils additionnent leurs traversées. Inverser les rôles. Quel groupe a réussi le plus de traversées?</p>	Diviser le bassin en deux parties (jeux et natation)	Balle
Partie principale	20'	<p>Se propulser/Respirer</p> <p>Battements crawl avec poussée de départ et expiration dans l'eau: Bras tendus vers l'avant, visage dans l'eau, se repousser du bord, jambes et pieds tendus. Enchaîner des mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches. Expirer dans l'eau.</p> <p>Superman: Sur le ventre, bras gauche tendu vers l'avant (varier: bras droit contre le corps, deux bras tendus), visage dans l'eau. Battements de jambes (crawl), expirer sous l'eau. Pour inspirer, pivoter la tête vers la droite sans que les pieds touchent le sol.</p> <p>Vis: Battements alternés des jambes en passant de la position ventrale à la position dorsale (et inversement). Bras tendus vers l'avant, ne pas poser les pieds sur au moins dix mètres.</p> <p>Sous l'eau: Se repousser sous l'eau et nager en activant les jambes (battements de crawl ou de brasse). Qui va le plus loin?</p>		
Retour au calme	5'	<p>Plongeon de la position assise ou agenouillée</p> <p>Assis ou agenouillé 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.</p>		