

NATATION COURS 1




Groupe cible
Secondaire 1er degré

Sujet
Se propulser avec les jambes




Matériel

- planches (1/élève)
- anneaux
- Pool Buoy



Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent étirer leurs bras pendant leur phase de flèche.
 - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont en phase de flèche.
 - Pendant leur phase de glisse, les élèves peuvent regarder le fond.
- 

Objectifs personnels

- Les élèves respectent les consignes de sécurité.
- Ne pas courir dans la piscine.
- Ne pas se toucher dans et hors de l'eau (ne pas se pousser sous l'eau, etc.).
- Les élèves font attention les uns aux autres et se dépassent en toute sécurité si nécessaire.

Échauffement

Idée du jeu

Les élèves se mettent en ligne, dans la partie peu profonde, avec un anneau dans les mains. Chaque élève prend un anneau et le place sur sa tête. Au signal du professeur, les élèves essaient de traverser la piscine le plus rapidement possible sans que leur anneau ne coule. Les élèves peuvent choisir comment ils nagent. De l'autre côté, les élèves attendent avec l'anneau sur la tête. Au prochain coup de sifflet, les élèves repartent.

Matériel

Anneaux

Répétitions

4x (4 longueurs)



Exercice 1

Matériel

1 planche/élève

Mots-clés pour le professeur

- "Étirez les bras et les jambes"
- "Regardez le fond"
- "Phase de flèche"

Exercice 1A

Les élèves tiennent leur planche en haut. Ils se poussent contre le mur et flottent le plus longtemps possible, la tête sous l'eau. Une fois qu'ils s'arrêtent, les élèves peuvent pédaler plusieurs fois avec les jambes et recommencer la phase de glisse.

Répétitions: 2x

Exercice 1B

Faites la même chose que 1A, mais différenciez en tenant la planche en bas (moins de stabilité en flottant) ou en plaçant une Pool Buoy sous le bassin (plus de stabilité en flottant).

Répétitions: 2x

Exercice 1C

- Les élèves vont maintenant nager sur le dos.
- Les bras sont tendus.
- Les élèves pédalent avec les jambes.
- Les élèves regardent le plafond.

Répétitions: 2x

Exercice 2: nage avec un partenaire

Matériel

Planche/duo

Exercice 2A

- Les élèves commencent dans la partie peu profonde.
- 1 élève joue le rôle de la flèche et tient la planche, les bras tendus, par le dessus.
- L'autre élève est le propulseur et doit tenir l'autre élève au niveau des chevilles.
- Les élèves nagent font un aller-retour, puis changent de rôle.

Différenciation possible

- Les élèves nagent sur le dos.

Répétitions: 2x

NATATION COURS 2

Groupe cible

1^{re} degré de l'enseignement
secondaire.

Sujet

Mouvement des jambes en
brasse.

Material

- planken (1/lln)
- geplastificeerde kijkwijzers

Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent étirer leurs bras et leurs jambes lorsqu'ils font une flèche.
- Les élèves peuvent tenir leurs bras et leurs jambes ensemble pendant leur flèche.
- Les élèves peuvent faire des pieds en "porte-manteau".
- Les élèves peuvent se donner du feedback à l'aide d'un guide visuel plastifié.

Objectifs personnels

- Les élèves respectent les consignes de sécurité.
- Ne pas courir dans la piscine.
- Ne pas se toucher dans et hors de l'eau (ne pas se pousser sous l'eau, etc.).
- Les élèves font attention les uns aux autres et se dépassent en toute sécurité si nécessaire.

Échauffement: touche-touche

Idée du jeu

Il y a des chats et des coureurs. On joue dans la partie peu profonde de la piscine. Les chats essaient de toucher les coureurs, les coureurs essaient de ne pas se faire toucher.

Coureurs:

- Courent/nagent dans la partie peu profonde.

Toucheurs:

- Peuvent toucher les gens au-dessus et en dessous de l'eau.
- Nagent avec un anneau pour indiquer clairement qu'ils sont toucheurs.

Que se passe-t-il si vous êtes touché?

- Ouvrez vos jambes et un autre coureur doit nager entre vos jambes.
- Les toucheurs ne peuvent pas rester à côté d'une personne touchée.
- Pendant la libération, vous ne pouvez pas être touché.

Rôle du prof pendant le jeu du chat:

- La sécurité d'abord.
- Ne pas toucher la tête des autres.
- S'assurer que les élèves ne font pas de mouvements de jambes dangereux.
- Demander aux élèves de ne pas crier ou frapper l'eau.



Exercice 1

Matériel

1 planche/élève

Exercice 1A

Les élèves se placent tous au bord de la piscine avec une planche. Les élèves entrent dans l'eau, sans planche, et se placent contre le mur. Les élèves se poussent du mur et essaient d'aller le plus loin possible, en position de flèche, sous l'eau. Une fois qu'ils s'arrêtent de flotter, ils doivent rester sur place pour voir qui est allé le plus loin. Les élèves reviennent ensuite contre le mur et recommencent.

Répétitions: 3x

Exercice 1B

Répétez l'exercice de la leçon précédente où les élèves doivent traverser à la nage en position de flèche. Ils prennent leur planche et se répartissent sur les lignes de la piscine.

- Mains en dessous de la planche
- Bras tendus
- Je regarde le fond (position ventrale)
- Je pédale plusieurs fois avec mes jambes et continue ensuite à flotter autant que possible.

Répétitions: 2x

Exercice 2

Matériel

1 planche/élève Pool buoy

Théorie mouvement des jambes brasse

- Étape 1: Tendez vos jambes et collez-les l'une contre l'autre.
- Étape 2: Ramenez vos talons contre vos fesses et faites des pieds en "porte-manteau". Vos genoux restent l'un contre l'autre.
- Étape 3: Sortez vos pieds en "porte-manteau" vers l'extérieur.
- Étape 4: Propulsez l'eau vers l'arrière avec vos pieds en "porte-manteau". Fermez vos jambes.
- Étape 5: À la fin de l'extension des jambes, vous devez détendre et étendre vos pieds.
- Étape 6: Flottez pendant 2 temps en position de flèche (jambes et bras tendus).

Mots-clés pour le prof

"PLIER - OUVRIR - FERMER" Phase de flèche

Exercice 2A

- Les élèves prennent une planche par le dessus (différenciation possible).
- Les élèves placent une Pool buoy entre leurs cuisses.
- Les élèves tendent leurs bras pendant l'exercice.
- Les élèves suivent les étapes (étapes du mouvement des jambes).

Répétitions: 4x

Moment d'apprentissage avec les coaches (groupes de 4)

Les élèves reçoivent un guide visuel et le consultent (voir page suivante).

2 élèves vont dans l'eau et font 2 longueurs comme l'exercice 2A.

2 élèves sortent de l'eau avec le guide visuel. Ils observent et donnent du feedback après les 2 longueurs dans l'eau.

Ensuite, les rôles sont inversés.

NATATION COURS 3




Groupe cible


1^{re} degré de l'enseignement
secondaire.

Sujet


Mouvement des jambes et
respiration aquatique.



Matériel

- Planches (1 par élève)
 - Feuille de route plastifiées
- 

Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent étirer leurs bras et leurs jambes lorsqu'ils font une flèche.
 - Les élèves peuvent tenir leurs bras et leurs jambes ensemble pendant leur flèche.
 - Les élèves peuvent faire des pieds en "porte-manteau".
 - Les élèves peuvent se donner du feedback à l'aide d'un guide visuel plastifié.
- 

Objectifs personnels

- Les élèves respectent les consignes de sécurité.
- Ne pas courir dans la piscine.
- Ne pas se toucher dans et hors de l'eau (ne pas pousser, mettre la tête sous l'eau, etc.).
- Les élèves font attention les uns aux autres et se dépassent en toute sécurité si nécessaire.

Échauffement (en forme de relais)

Idee du jeu et règles du jeu

Une fois arrivés au bout de la partie peu profonde, le groupe est divisé en 2.

- 2 élèves (pêcheurs) qui nagent dans la partie profonde (nage au choix) et doivent aller chercher 2 anneaux sur le fond.
 - Les autres attendent dans la partie peu profonde et doivent rester sous l'eau. Une fois les anneaux récupérés, ils peuvent respirer à nouveau (il s'agit d'un jeu et cela doit se faire en toute sécurité. Si cela est trop difficile pour certains élèves, ce n'est pas grave !).
 - Une fois que les pêcheurs sont revenus avec les anneaux dans la partie peu profonde, tous les élèves doivent se remettre debout.
- 2 élèves se prennent les mains et forment un anneau.
- Les autres élèves nagent à travers l'anneau artificiel.
- Les 2 derniers nageurs forment un nouvel anneau.
- Une fois que les élèves reviennent au point de départ, ils ont gagné.

Répétitions: 2-3x



Exercice 1 (accent mouvement des jambes)

Matériel

1 planche/élève

Exercice 1A

Les élèves se répartissent en groupes de 4 avec leurs coaches.

Les élèves nagent avec une planche.

Les élèves répètent l'exercice 2A de la leçon 2 à l'aide du guide visuel.

Mots-clés

"PLIER - OUVRIR - FERMER"

Répétitions: 6x, puis changement

Exercice 1B

Les élèves ont tous une planche.

Les élèves tiennent leur planche au-dessus de leur tête.

Les élèves nagent avec les pieds en angle.

Répétitions: 6x

Exercice 2 (focus respiration aquatique)

Matériel

/

Exercice 2A

Les élèves se répartissent tous sur les lignes dans la partie peu profonde de la piscine.

Au signal du professeur, les élèves passent tous sous l'eau et vont avec leur ventre, sans nager, contre le fond.

Cela ne peut se faire que si les élèves expirent suffisamment d'air.

Expulser les bulles d'air.

Ne pas expulser trop vite, mais de manière constante.

Exercice 2B

Mouvement des jambes brasse avec une planche.

Sur la longueur aller, ils respirent à chaque mouvement de jambe (respiration avant).

Sur la longueur retour, ils respirent tous les 2 mouvements de jambe (respiration avant).

Répétitions: 6x

Exercice 2C

Mouvement des jambes brasse avec des blocs dans les mains.

Sur la longueur aller, ils respirent à chaque mouvement de jambe (respiration avant).

Sur la longueur retour, ils respirent tous les 2 mouvements de jambe (respiration avant).

Répétitions: 6x

Mots-clés pour le prof

Regardez le fond

Expirez des bulles/Faites des bulles

Pied en porte-manteau


Prenez la position de flèche

NATATION LES 4



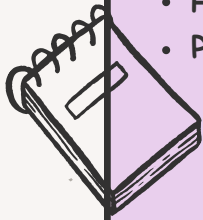
Groupe cible
1^{re} degré de l'enseignement
secondaire.

Sujet
Mouvement des bras et
respiration aquatique.
Le plongeon




Matériel

- Planches (1/élève)
- Frite (1/élève)
- Pool buoy



Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent étirer leurs bras et leurs jambes lorsqu'ils font une flèche.
 - Les élèves peuvent tenir leurs bras et leurs jambes ensemble pendant leur flèche.
 - Les élèves peuvent faire des pieds en "porte-manteau".
 - Les élèves peuvent se donner du feedback à l'aide d'une feuille de route plastifiée.
- 

Objectifs personnels

- Les élèves respectent les consignes de sécurité.
- Ne pas courir dans la piscine.
- Ne pas se toucher dans et hors de l'eau (ne pas pousser, mettre la tête sous l'eau, etc.).
- Les élèves font attention les uns aux autres et se dépassent en toute sécurité si nécessaire.
- Les élèves osent avancer leur tête lors de la plongée.

Échauffement

Matériel


1 planche/élève

Variante A

Donner 1 planche par élève. Les élèves s'assoient sur leur planche et essaient de nager d'avant en arrière sans tomber de leur planche et sans utiliser leurs jambes.

Variante B

Les élèves se mettent maintenant par 2 et utilisent seulement 1 planche par deux. L'un s'assoit sur la planche, l'autre élève pousse celui qui est assis vers l'avant. Celui qui est sur la planche peut utiliser ses bras pour garder l'équilibre. Après 1 longueur, les élèves changent de rôle.



Exercice 1

Matériel

Pool buoys

Exercice 1A (pool buoy)

Les élèves ont tous une pool buoy et la placent entre leurs cuisses.

Les élèves collent leurs jambes l'une contre l'autre et pédalent légèrement.

Les élèves se poussent du mur et commencent à travailler sur leur mouvement de bras de brasse.

- Mains l'une contre l'autre, en forme de flèche.
- Doigts serrés pour pouvoir "repousser" l'eau.
- Les élèves tournent leur paume vers l'extérieur.
- Les élèves repoussent l'eau vers l'arrière et ramènent leurs mains jusqu'à leur poitrine.
- Les élèves placent leurs mains l'une contre l'autre en tournant leurs mains vers l'intérieur.
- Les élèves ramènent leurs mains vers l'avant pour revenir en position de flèche.

Lors de l'apprentissage du mouvement de bras de brasse, il est important d'apprendre cela en même temps que la respiration aquatique.

- Lors du retour des mains de la poitrine vers la forme de flèche, les élèves vont mettre leur tête sous l'eau et expulser des bulles.
- Lors du retrait des bras de la forme de flèche vers la poitrine, les élèves vont inspirer. Ils le font en inspirant vers l'avant.

Il est important d'expliquer que vous expirez sous l'eau et inspirez au-dessus de l'eau.

Répétitions: 4x

Courte pause et OLG, nouvelle démo et exercice à répéter.

Répétitions: 4x

Exercice 1B

Les élèves nagent sans matériel.

Les élèves travaillent sur la technique de nage globale du brasse, respiration aquatique comprise.

Répétitions: 6x

Mots-clés pour le professeur

Regardez le fond

Expirez les bulles

Pieds en "porte-manteau"

Faites une flèche

PLIER OUVRIR FERMER

Doigts serrés

Repousser l'eau latéralement (mains)

De la poitrine à la flèche

Exercice 2 : Plongée

Placez les élèves côte à côte (6 ou 7 rangées, en fonction de la taille de la piscine), hors de l'eau, pour apprendre à plonger. La plongée se fait uniquement dans la partie profonde de la piscine. Une fois que les élèves ont fait l'exercice, ils nagent jusqu'à l'échelle la plus proche et sortent tranquillement de l'eau. Les élèves suivants ne peuvent partir qu'au signal du prof.

Apprendre à plonger par étapes

Phase 1 : Oser tomber dans l'eau

- Placez les élèves avec leurs orteils sur le bord.
- Les élèves s'accroupissent en pliant les genoux et font une bombe.
- Les élèves se laissent tomber vers l'avant et restent en position de bombe.

Répétitions : 3x

Phase 2 : Oser se laisser tomber depuis la position à genoux

- Les élèves placent un pied sur le bord et un genou au sol.
- Les élèves tendent leurs bras et font une flèche avec leurs mains en les croisant.
- Les élèves s'abaissent de sorte que leurs mains touchent l'eau en premier.
- Les élèves se repoussent avec la jambe avant, mais ne sautent pas.

Répétitions : 3x

Si les élèves sont à l'aise avec la phase 2, ils peuvent essayer de se repousser le plus loin possible.

ZWEMMEN LES 5



Doelgroep

1ste en 2de graad sec. onderwijs

Sujet

Nage globale brasse

Plonger

Matériel

- 3/4 petites balles
- 3/4 grandes balles

Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent étirer leurs bras et leurs jambes lorsqu'ils font une flèche.
- Les élèves peuvent tenir leurs bras et leurs jambes ensemble pendant leur flèche.
- Les élèves peuvent faire des pieds en "porte-manteau".

Objectifs personnels

- Les élèves respectent les consignes de sécurité.
- Ne pas courir dans la piscine.
- Ne pas se toucher dans et hors de l'eau (ne pas pousser, mettre la tête sous l'eau, etc.).
- Les élèves font attention les uns aux autres et se dépassent en toute sécurité si nécessaire.
- Les élèves peuvent se donner du feedback à l'aide d'un guide visuel plastifié.
- Les élèves osent avancer leur tête lors d'un plongeon.

Échauffement

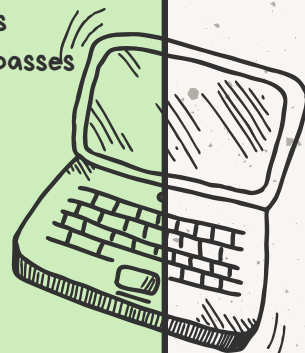
Répartissez les élèves en 3 à 4 groupes (en fonction du nombre de couloirs disponibles). Chaque groupe se place dans la partie profonde de la piscine. Les élèves forment un cercle.

Chaque groupe reçoit d'abord une grande balle (volley-ball, ballon gonflable, etc.), puis une petite balle (handball/balle de tennis, etc.).

Les élèves essaient de se faire le plus de passes possible en 2 minutes. Les élèves comptent à voix haute le nombre de passes qu'ils font. Le groupe qui a le plus de passes gagne.

Règles du jeu supplémentaires

- Les élèves ne doivent pas toucher les lignes de couloir.
- Les élèves ne peuvent jamais repasser au même élève.
- La balle peut tomber dans l'eau, les élèves ne perdent pas de point pour cela.
- On joue d'abord avec une grande balle, puis on passe à une plus petite balle.



Exercice 1

Matériel

/

Points importants brasse

Mouvement des jambes

- En position de flèche, les élèves vont étendre leurs orteils afin qu'ils soient dans le prolongement de la jambe.
- Lors du retrait des genoux, l'élève va faire des pieds en "porte-manteau".
- Lors du retrait des genoux, les cuisses restent serrées.
- Une fois les genoux retirés, l'élève va faire un mouvement de poussée vers l'extérieur et les jambes sont ouvertes.
- L'élève ramène ses jambes l'une contre l'autre le plus rapidement possible et se met en phase de flèche.

Mouvement des bras

- Les doigts sont serrés.
- Les paumes sont d'abord tournées vers l'intérieur.
- Une fois que l'élève commence son mouvement de bras, il va ouvrir sa main et ses paumes sont tournées vers l'extérieur.
- L'élève repousse l'eau sur le côté/obliquement vers l'arrière.
- L'élève ramène ses mains vers sa poitrine.
- L'élève place ses mains l'une contre l'autre (paumes vers l'intérieur).
- L'élève avance sa main et tend ses bras pour revenir en position de flèche.

Respiration aquatique

- Pendant la phase de glisse, l'élève regarde le fond. Il expire des bulles. Lors du retrait des bras vers la poitrine, l'élève inspire en regardant vers l'avant.

•

Exercice 1A

Les élèves vont nager d'avant en arrière en faisant le moins de mouvements possible. Les élèves se concentrent sur la coordination du mouvement afin d'avoir une phase de glisse en position de flèche la plus longue possible.

Répétitions: 4x

Exercice 1B

Les élèves nagent le crawl pendant 8 minutes d'affilée. La respiration aquatique est très importante ici.

Mots-clés pour le prof

Regardez le fond

Expirez les bulles

Pieds en "porte-manteau"

Faites une flèche

PLIER OUVRIR FERMER

Doigts serrés

Repousser l'eau latéralement (mains)

De la poitrine à la flèche

Exercice 2 : Plongée

Placez les élèves côte à côte (6 ou 7 rangées, en fonction de la taille de la piscine), hors de l'eau, pour apprendre à plonger. La plongée se fait uniquement dans la partie profonde de la piscine. Une fois que les élèves ont fait l'exercice, ils nagent jusqu'à l'échelle la plus proche et sortent tranquillement de l'eau. Les élèves suivants ne peuvent partir qu'au signal du professeur.

Apprendre à plonger par étapes

Phase 1 : Oser tomber dans l'eau

- Placez les élèves avec leurs orteils sur le bord.
- Les élèves s'accroupissent en pliant les genoux et font une bombe.
- Les élèves se laissent tomber vers l'avant et restent en position de bombe.

Répétitions : 1x

Phase 2 : Oser se laisser tomber depuis la position à genoux

- Les élèves placent un pied sur le bord et un genou au sol.
- Les élèves tendent leurs bras et font une flèche avec leurs mains en les croisant.
- Les élèves s'abaissent de sorte que leurs mains touchent l'eau en premier.
- Les élèves se repoussent avec la jambe avant, mais ne sautent pas.

Répétitions : 2x

Phase 3 : Se repousser depuis une position debout

- Les élèves se tiennent debout.
- Les élèves placent un pied sur le bord.
- Les élèves placent un pied derrière.
- Les élèves tendent leurs bras et placent leurs mains l'une sur l'autre.
- Les élèves se repoussent vers l'avant et sautent vers le bas.

Répétitions : 3x

Phase 4 : Sauter et plonger depuis une position debout

- Les élèves se tiennent debout.
- Les élèves placent leurs 2 pieds côte à côte sur le bord.
- Les élèves commencent avec leurs bras le long de leur corps.
- Les élèves sautent vers l'avant.
- Pendant le saut, les élèves joignent leurs bras (tendus) et leurs mains l'une sur l'autre.
- Les jambes des élèves sont collées l'une contre l'autre.

Répétitions : 3x

ZWEMMEN LES 6

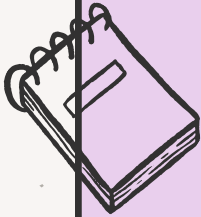
Doelgroep

1ste en 2de graad sec. onderwijs

Onderwerp:



Materiaal:



Doelen van de les:

Bewegingsdoelen



Persoonsdoelen

Opwarming



Oefening

