


# NATATION COURS 1



Groupe cible  
Secondaire 2ième degré

Sujet  
Le dos crawlé  
Focus sur les bras et le mouvement de main




Matériel

- Petit bloc
- Pool Buoy
- Palme



## Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent tendre leurs bras pendant leur phase de flèche.
  - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont capable de garder les hanches droites
  - Les élèves sont capable de placer le petit doigt en premier lors du dos crawlé
- 

## 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.

## Règles de sécurité


Les palmes se mettent dans l'eau et s'enlèvent dans l'eau. Les élèves ne marchent pas avec leurs palmes en dehors de la piscine.

## Échauffement

Les élèves se répartissent dans les différents couloirs.

Les élèves vont faire un échauffement classique ou ils vont faire des longueurs. Pour chaque aller-retour, le type de nage change.

Les élèves nagent 2 longueurs de brasse, 2 longueurs de crawl et 2 longueurs sur le dos. En crawl, on respire tous les 2 mouvements.



# Exercice 1

## Matériel

- Palmes

Les élèves se concentrent sur le mouvement sub-aquatique de leurs mains.

Le petit doigt doit d'abord aller dans l'eau, ensuite le reste de la main.

Une fois qu'ils ont mis leur petit doigt dans l'eau, ils doivent tourner leur main vers l'intérieur pour repousser l'eau.

Les élèves utilisent des palmes et alternent constamment de bras.

# longueurs: 6x

# Exercice 2

## Matériel

- Pool buoy
- Palmes

Après un court moment d'apprentissage ou le prof parcourt les points importants, les élèves prennent 1 pool buoy pour le prochain exercice.

Les élèves placent le pool buoy sur leur ventre. Les élèves tentent de nager tout en gardant le pool buoy sur leur ventre.

Pour cela, leurs hanches doivent bien être élevées et les élèves doivent bien regarder derrière eux/vers le haut. Si les élèves regardent leurs pieds pendant qu'ils nagent sur le dos, leurs hanches vont couler et le pool buoy va flotter en s'en allant.

# longueurs: 6x

Après la dernière longueur, les élèves enlèvent leurs palmes et les rangent.

Les élèves rangent les pool buoys le long de la piscine.

# Exercice 3: Exercice en partenaire.

## Matériel

- Pool buoy

Les élèves doivent se mettre par 2.

1 élève joue le moteur avec les bras, l'autre joue le moteur avec les jambes.

Celui qui joue le moteur avec les bras nage sur son dos et place un pool buoy entre les cuisses.

Celui qui joue le moteur avec les jambes nage sur son ventre et va battre ses jambes.

Les élèves font 1 aller retour en changeant ensuite de rôle.

## Mots-clés pour le prof

Regardez le plafond/derrière vous

Serez les abdos et le fessiers

Montez vos hanches

Le petit doigt d'abord

# NATATION COURS 2




## Groupe cible


2ième degré de l'enseignement  
secondaire.

## Sujet


Le dos crawlé  
Focus sur le battement des  
jambes



## Matériel

- Petit bloc
  - Pool Buoy
  - Palme
  - Planche
- 

## Objectifs de mouvement

- Les élèves peuvent tendre leurs bras pendant leur phase de flèche.
  - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont capable de garder les hanches droites
  - Les élèves sont capable de placer le petit doigt en premier lors du dos crawlé
- 

## 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 prof, 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

#longueurs: 4x



# Exercice 1

## Matériel

- Planche
- Palmes

Les élèves prennent 1 planche. et mettent leurs palmes dans l'eau.

Les élèves vont nager sur le dos et tendre les bras tout en tenant la planche.

Les élèves se concentrent sur le battement des jambes (le prof utilise des mots-clés)

#longueurs: 6x

# Exercice 2

## Matériel

- Palmes

Cet exercice se focalise sur l'équilibre.

Les élèves déposent leurs planches sur le rebord de la piscine.

Les élèves vont nager sur le dos avec leurs bras le long du corps. Ils ne vont pas pouvoir utiliser leurs jambes.

Le prof rappelle bien les points importants pour le battement des jambes pour le dos crawlé.

- Hanche vers le haut
- Serrez les abdos et le fessier
- Garder les hanches droites (ne pas se tordre lors du battement des jambes)
- Positionnement de la tête lors de la nage

#longueurs: 6x

# Exercice 3: 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 (sur le dos) 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. (il nage sur le dos)
- Les élèves font un aller-retour puis changent de rôle.

Répétitions: 2x

## Mots-clés pour le prof

Regardez le plafond/derrière vous

Serrez les abdos et le fessier

Montez vos hanches

Le petit doigt d'abord

# NATATION COURS 3




## Groupe cible

2ième degré de l'enseignement  
secondaire.

## Sujet


Mouvement des jambes et saut  
de sauvetage



## Matériel

- Planches
  - Palmes
- 

## Objectifs de mouvement

- Les élèves sont capables de regarder devant eux lors du saut de sauveteur
  - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont capable de garder les hanches droites
  - Regarder derrière eux pour bien tendre le corps (serrez les abdos et le fessier)
- 

## 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

Les élèves se répartissent dans les différents couloirs.

Les élèves vont faire un échauffement classique ou ils vont faire des longueurs. Pour chaque aller-retour, le type de nage change.

Les élèves nagent 2 longueurs de brasse, 2 longueurs de crawl et 2 longueurs sur le dos. En crawl, on respire tous les 2 mouvements.



# Exercice 1

## Matériel

- Planche

Les élèves prennent tous 1 planche et la place sur le ventre.

Les élèves travaillent leurs battement de jambes et le mouvement cyclique des bras.

Tous les 5 mouvements de bras, l'élève change de bras. (mouvement alternatif des bras)

Point importants

- Petit doigt d'abord
- Les hanches restent droite
- Serez les abdos et le fessier
- Regardez vers l'arrière

#longueurs: 6x

# Exercice 2

## Matériel

- Planche
- Palmes

Les élèves vont chercher des palmes après avoir fini le premier exercice.

Les élèves vont tendre les bras et tenir la planche.

Les élèves vont travailler leurs battement des jambes.

Les élèves vont travailler le mouvement alternatif des bras. Après chaque mouvement cyclique du bras, l'élève change de bras après chaque mouvement.

#longueurs: 6x

Les élèves enlèvent leurs palmes et rangent leurs planche.

# Exercice 3: saut du sauveteur

Le saut du sauveteur est un saut utilisé quand on voit une personne se noyer au loin. Demandez aux élèves pourquoi est-ce qu'on ne plongerait pas pour aller plus vite.

Réponse: garder le contact visuel avec la personne qui se noie.

Après chaque saut, les élèves se dirige vers l'échelle la plus proche.

On va apprendre les saut du sauveteur étape par étape.

Etape 1: La propulsion

- Demandez aux élèves de sauter le plus loin possible (2x) avec les pieds joint
  - Donnez des astuces aux élèves
    - Tendez les bras et faites un mouvement de l'arrière vers l'avant
    - Mettez un pied vers l'arrière pour pouvoir faire 1 grand pas et pouvoir se propulser plus loin.
    - #répétitions: 2x

Etape 2: atterrissage

- Demandez aux élèves de garder la tête au dessus de l'eau. Ils peuvent choisir comment il font.

## Mots-clés pour le prof

Petit doigt d'abord

Gardez les hanches droites

Serez les abdos et le fessier

Petit mouvement de jambes

# NATATION COURS 4




## Groupe cible

2ième degré de l'enseignement secondaire.

## Sujet


Mouvement global et saut de sauvetage



## Matériel

- Petit bloc
- 

## Objectifs de mouvement

- Les élèves sont capables de garder la tête au dessus de l'eau lors du saut de sauvetage
  - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont capable de serrez les abdos et le fessier
  - Les élèves sont capables de faire un mouvement alternatif entre les bras durant le dos crawlé.
- 

## 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 (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: 2-3



# Exercice 1

## Matériel

- Petit bloc

Les élèves vont tendre 1 bras, tiennent 1 petit bloc dans leurs main et vont travailler le battement des jambes.

Les élèves vont tourner sur leurs axe tout en gardant leurs bras tendu.

Les élèves retournent toujours sur leurs dos pour ensuite continuer à travailler leurs battement de jambes.

Les élèves doivent avoir tourner 4x sur leurs axe en 1 longueur (utiliser des repaires dans la piscine comme signal pour les élèves).

Après chaque longueur, les élèves changent de bras.

#longueur: 6x

## Points importants

- Serez les abdos et le fessier
- Regardez vers l'arrière

# Exercice 2

## Matériel

- /

Les élèves vont maintenant faire 8 longueurs d'affiler ou il vont travailler sur la synchronisation du mouvement des bras et des battements de jambes.

Les élèves se concentre sur tous les points qui ont été abordé jusqu'à present

# Exercice 3: saut du sauveteur

Le saut du sauveteur est un saut utilisé quand on voit une personne se noyer au loin. Demandez aux élèves pourquoi est-ce qu'on ne plongerait pas pour aller plus vite.

Réponse: garder le contact visuel avec la personne qui se noie.

Après chaque saut, les élèves se dirige vers l'échelle la plus proche.

On va apprendre les saut du sauveteur étape par étape.

Etape 1: La propulsion

- Mettez un pied vers l'arrière pour pouvoir faire 1 grand pas et pouvoir se propulser plus loin.
- #répétitions: 1x

Etape 2: atterrissage

- Demandez aux élèves de garder la tête au dessus de l'eau. Ils peuvent choisir comment il font.
- #répétitions: 1x
- Demandez aux élèves de se focaliser sur les jambes et les bras
  - Les jambes sont entre-ouverte et on atterrit sur le plat des pieds. Les genoux sont légèrement pliés.
  - Les bras sont parallèle à l'eau. Au moment ou l'élève touche l'eau, il la repousse avec un mouvement de bras
  - #répétitions: 2x

# ZWEMMEN LES 5




## Groupe cible

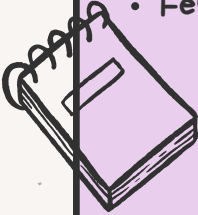
2ième degré de l'enseignement  
secondaire.

## Sujet


Mouvement global et saut de  
sauvetage



## Matériel

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

## Objectifs de mouvement

- Les élèves sont capables de garder la tête au dessus de l'eau lors du saut de sauvetage
  - Pendant leur battement de jambes, les élèves sont capable de serrez les abdos et le fessier
  - Les élèves sont capables de faire un mouvement alternatif entre les bras durant le dos crawlé.
- 

## 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



# Exercice 1

Matériel

