

# Natation: Leçons

## Lancer de dé

Le contenu ludique de cette leçon permet d'entraîner les bases travaillées auparavant. En outre, la séquence d'enseignement doit motiver l'élève à élargir son répertoire moteur et à améliorer ses habiletés individuelles.

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 à 60 minutes

Degré scolaire: 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

### Objectifs d'apprentissage

- Elargir le répertoire moteur
- Améliorer les habiletés individuelles

### Organisation

- Nager sur deux couloirs avec circulation à droite. Par exemple, sur la ligne près du rebord, l'élève effectue une longueur de l'exercice demandé avant de relancer le dé. Sur la deuxième ligne, la tâche se déroule sur deux longueurs.
- Prévoir les dés et les feuilles de jeu en suffisance. Les feuilles prévues pour 4 à 6 nageurs sont déposées sur les rebords en bout de ligne.
- L'enseignant se tient sur le bord du bassin, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

**Indications:** Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La préparation est certes importante mais cette forme de jeu est appréciée par les élèves.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer l'objectif et le contenu du jeu. Nager tous ensemble en cercle.		
Partie principale	70 %	<p>Expliquer à sec les principaux éléments-clés de la discipline (bras, jambes, coordination, respiration), pour éviter que les élèves aient froid.</p> <p><b>Jeu de dé</b></p> <p>1: Bras 2: Jambe 3: Exercice de force à sec 4: Si la somme est paire: deux mouvements de bras et un battement de jambes par cycle. Si elle est impaire: deux battements de jambes et un mouvement de bras par cycle. 5: Le plus rapidement possible 6: Avec le moins de cycles possibles</p> <p>La somme doit atteindre 40.</p> <p>S'il y a assez de place: Celui qui a terminé peut plonger à la recherche des anneaux. Si la place manque: Les jeunes visionnent des séries d'images qui décrivent les différentes techniques puis ils répondent à des questions en rapport avec ce sujet ou avec l'exercice qu'ils viennent d'effectuer (objectifs par exemple).</p>		<p>4 feuilles d'exercices A3 10 dés de taille moyenne Images avec des exercices de force 4 tapis</p>
Retour au calme	20 %	<p><b>Radeau de la Méduse:</b> Les élèves sont assis sur leur planche et essaient de détrôner leurs adversaires. Celui qui tombe doit abandonner sa planche au gagnant et s'en procurer une nouvelle.</p> <p>Aperçu sur la prochaine leçon.</p>		Planches