


QU'EST-CE QUE C'EST?

Un des sports les plus pratiqués au monde, la natation demande au nageur de réorganiser tous ses repères terrestres pour s'adapter au **contexte aquatique**. Cette adaptation donne l'occasion de découvrir la prise d'appuis particulière pour se propulser dans l'eau ainsi que le passage de l'équilibre vertical du terrien à l'équilibre horizontal du nageur. Qu'il se déplace en **crawl**, en **dos crawlé**, en **brasse** ou en **papillon**, le nageur devra apprendre à rythmer sa **respiration** pour optimiser ses mouvements de bras et de jambes dans l'eau.

▶ Vidéo produite par **Bakers** sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=441BE4xrE4>

MATÉRIEL

 1 nouille aquatique par nageur

 Des planches flottantes

 Des cerceaux

 Des objets flottants (ballons, balles)

 Des objets immergés (anneaux, poids)

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



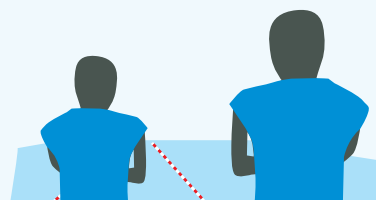
Prévoir suffisamment d'**aides de flottaison** (nouille aquatique, planche, VFI, etc.).



S'informer sur le **niveau d'aisance** des nageurs avant d'aller dans l'eau.




Bien **s'hydrater** même si on est dans l'eau !




Se placer en **duo** et toujours suivre son partenaire (ateliers, pourtour de la piscine et vestiaires).


POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire


 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

 Il est fortement suggéré de vivre une première expérience aquatique dans une **piscine intérieure** surveillée par des sauveteurs. Ainsi, il n'y aura aucune activité prévue pour les milieux naturels dans ce canevas d'initiation sportive.




MATÉRIEL : 1  par nageur (facultatif), des objets flottants et des objets immergés

OBJECTIFS : Récupérer, le plus rapidement possible, le trésor du bateau qui vient de s'échouer.

Diviser le groupe en **2 équipes** placées de chaque côté du bassin en zone peu et moyennement profonde. Lancer divers **objets flottants** (planche flottante, nouille aquatique, VFI, bouées « pull-buoy », ballon, balle, etc.) et **immergés** (petits poids, anneau de caoutchouc, balle de golf, etc.). Au signal, ramasser le plus d'objets possible et donner la victoire à celle qui en récoltera le plus en **10 minutes**. Déterminer qui ira chercher quels types d'objets. Fournir **1 nouille aquatique** par jeune au besoin.



VARIANTES :

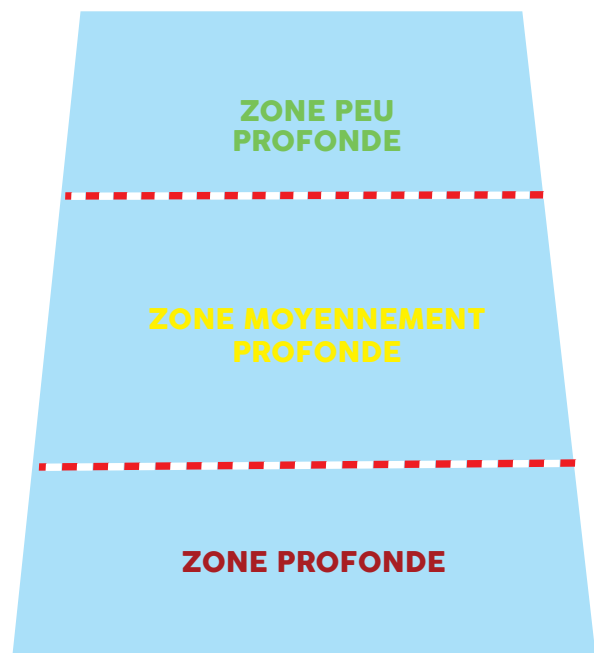
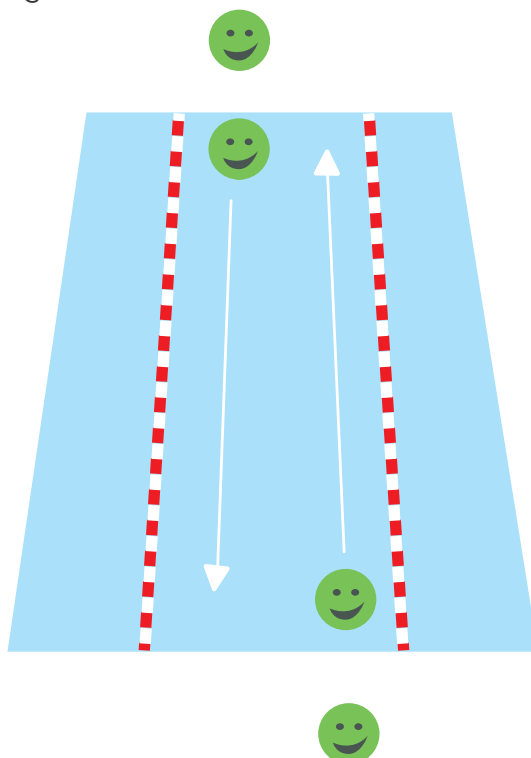
- Installer les **câbles** dans la piscine et obliger le passage sous ces derniers.
- Se déplacer avec les mains en **fourchette** (mains ouvertes, doigts écartés) , en **poing** (mains fermées)  et en **cuillère** (mains ouvertes, doigts collés) .

 Pour les **objets immergés**, les repérer avant de plonger les chercher. Avoir des lunettes au besoin. Inspirer à l'extérieur et faire des bulles lorsqu'on est sous l'eau (faciliter la descente au fond du bassin).

MATÉRIEL : 1 , 1  et 1 verre de plastique par nageur et des 

OBJECTIF : Se déplacer dans l'eau avec la tête immergée ou non.

Installer les câbles de piscine et répartir les nageurs dans les ateliers. Voici quelques exemples d'organisation.



LES ATELIERS AQUATIQUES (suite)

LES SOUS-MARINS - Glisse

OBJECTIF : Se déplacer efficacement sous l'eau.

Commencer dans l'eau, accroché au mur. Faire une **glisse (en surface)** ou une **coulée (sous l'eau)**. À tour de rôle, s'immerger et pousser sur le mur de la piscine pour aller le plus loin possible dans l'eau en position de **torpille** (bras et jambes allongés). Placer 1 **cerceau** comme cible de sortie de l'eau ou tenter d'atteindre l'autre côté du bassin en restant sous l'eau (mouvements des bras seulement).

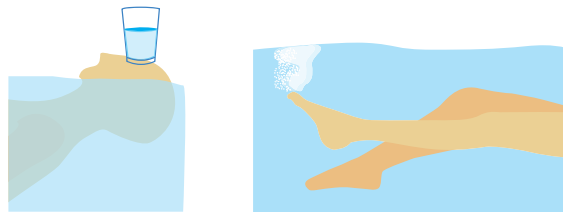


👉 Faire des **bulles** avec le nez lors de longues expirations sous l'eau. Ne pas retenir sa respiration.

L'ÉQUILIBRISTE - Nage sur le dos

OBJECTIF : S'initier à la position détendue pour la nage sur le dos

Dans un couloir, nager lentement sur le dos en ayant un **verre à moitié plein** sur le front sans le renverser. Respirer sans bloquer la respiration.

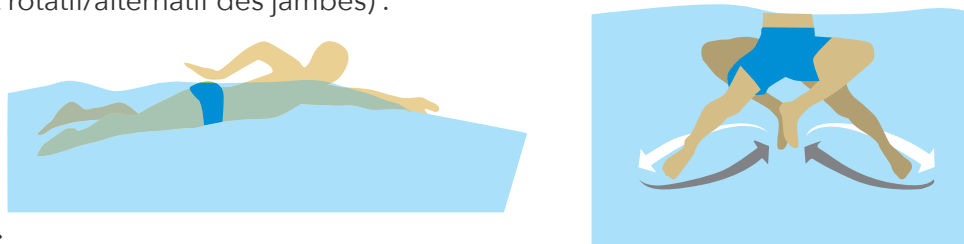


👉 En nage sur le dos, garder la **tête fixe** malgré le battement de jambes. Regarder au plafond pour s'orienter et pour savoir quand se retourner pour ne pas se cogner la tête sur le bord de la piscine.

LES NAVETTES - Nage sur le ventre et nage sur place

OBJECTIFS : Se déplacer efficacement dans l'eau. Nager sur place.

Dans un corridor balisé, faire 1 **aller-retour** avec 1 **planche flottante**. Choisir le style de nage de son choix avant de changer. Entre chaque aller-retour, prendre une **pause** et essayer la **nage sur place** (mouvement rotatif/alternatif des jambes) .



VARIANTES :

- Nager avec une **nouille aquatique à la ceinture** ou avec des **palmes**.
- Faire des **duels** de rapidité dans un style de nage prédéterminé (faire VITE et BIEN).



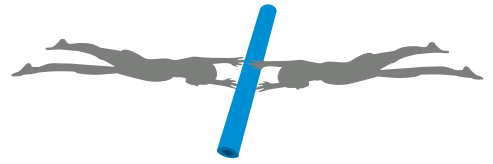
👉 Réviser la **technique des bras** (coude pointé vers le haut au crawl), le **battement des jambes** (à partir de la hanche, extension du genou comme pour botter un ballon) et la **synchronisation de la respiration**.

LES ATELIERS AQUATIQUES (suite)

LA SOUQUE À LA NOUILLE - Nage sur le ventre

OBJECTIF : Battre des jambes le plus fort possible en étant sur le ventre.

En **duo**, se placer dans l'eau, en **zone peu profonde**, avec **1 nouille aquatique**. Tenir la nouille à **2 mains** et essayer de nager assez fort pour faire reculer son partenaire. Garder la **tête** hors de l'eau ou l'immerger pour faire des bulles.



LE DAUPHIN - Nage ondulatoire

OBJECTIF : Se déplacer dans l'eau grâce au mouvement ondulatoire du corps.

En **duo**, en **zone peu profonde**, essayer de traverser la piscine en largeur en faisant le **moins de bonds possible**. Imiter un **dauphin** : partir avec les pieds au fond, faire un plongeon, se laisser glisser et recommencer. Défense de battre des jambes. Se rendre le plus loin possible en **nage ondulatoire**. Faire une **course** avec son partenaire si désiré.





ACTIVITÉ DE LA FIN

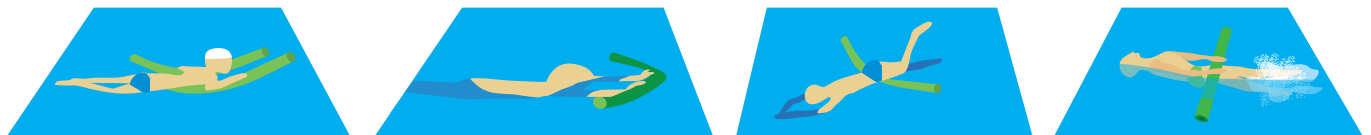
LE NATATHLON




MATÉRIEL : 1  ou 1  par équipe

OBJECTIF : Parcourir le maximum de distance avec un témoin de relai en équipe.

En **équipe de 4**, se répartir dans les couloirs et choisir un **témoin de relai** (,  ou autre). Compléter le plus **grand nombre de longueurs** à tour de rôle. Compter le nombre d'allers-retours réalisés pour l'équipe en **5 minutes** ou en **10 minutes**.

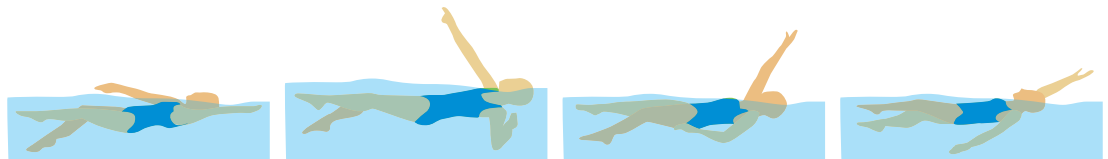


 Essayer les styles de nage les plus populaires. Dans le crawl, essayer d'inclure la respiration rythmée ou de garder la tête hors de l'eau. Moulin des bras constant et battement des jambes souple.

Crawl



Dos crawlé



Pour plus de détails sur les ligues de **natation** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA

*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.