

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

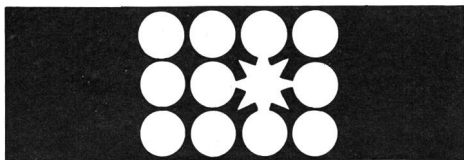
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Excursions et plein air (et autres camps)

Texte: Gerhard Witschi  
Dessins: Max Etter

Thème: Jeux aquatiques

But: Entraînement de la condition physique

Participants: 20 à 30 jeunes, nageurs  
et non-nageurs mélangés

Durée: 90 minutes

Lieu: Piscine (bassin réservé, eau à hauteur de  
poitrine; longueur 25 m)

Matériel:

- 12 chambres à air de voiture (camion) gonflées pour passer à travers  
Plier et fixer la valve avec un ruban adhésif pour éviter les blessures
- Ruban adhésif (un rouleau)
- 2 ballons en plastique permettant de jouer au water-polo et au ballon par-dessus la corde matériel pour fixer les buts de water-polo
- marquage de la zone des buts de water-polo (ruban adhésif, drapeaux etc.)
- bonnets de bain pour reconnaître les équipes
- corde pour le ballon par-dessus la corde avec une installation improvisée permettant de tendre cette corde
- 2 caisses de bouteilles propres avec bouchons à visser
- environ 30 anneaux de plongée, assiettes de plongée, pierres, etc. pour effectuer des jeux de plongée
- 2 sauts en plastique pour des jeux de plongée
- 2 ou 3 ballons de rugby en plastique pour le kickball
- 2 ou 3 bouées pouvant être ancrées. Pour le kickball par exemple: ballon dans un filet avec une corde et une pierre qui tient lieu d'ancre
- éventuellement 10 à 15 planches de natation pour le kickball
- éventuellement 10 palmes pour le water-polo
- engins de natation pour les non-nageurs (brassards gonflables ou gilets)
- 1 sifflet pour le water-polo et le kickball
- cordes pour délimiter les camps

## Mise en train

15 minutes

(avec des chambres à air de voiture gonflées)

### a) à sec:

- américaine avec 4 équipes autour du bassin  
Placer un coureur par équipe à chaque coin du bassin. Chaque équipe roule une chambre à air autour du bassin; relais à chaque coin – jusqu'à ce que chacun soit de nouveau à sa place
- chambres à air déposées au sol en zigzag (essayer les distances). Sauter d'une chambre à air à l'autre, gauche – droite, sur une jambe, à pieds joints, sauts à pas croisés. En groupe ou sous forme d'estafette
- ramper à travers des chambres à air. Par groupe de 3, chacun 3 fois; estafette (4 participants tiennent les chambres à air, les autres membres de l'équipe rampent à travers les chambres à air, les personnes qui tiennent les chambres à air sont remplacées)



### b) dans l'eau:

- transport des chambres à air (estafette). 4 à 5 équipes, une chambre à air par équipe. Devoir: il faut transporter chaque membre de l'équipe d'une extrémité à l'autre du bassin sur une chambre à air; toute l'équipe peut collaborer (ramener la chambre à air au départ). Le participant qui tombe de la chambre à air pendant le transport doit revenir au départ et recommencer
- traction de la chambre à air  
Disposer deux équipes sur les longs côtés du bassin, placer 10 chambres à air de voiture au milieu du bassin (distance identique pour les deux équipes); au signal chaque équipe essaie de rapporter le plus de chambres à air vers son propre bord du bassin (arrêter de tirer au moment où la chambre à air touche le bord, ensuite sortir la chambre à air de l'eau)



## Entraînement par chantiers

3 x 10 min. + 10 min. pour l'organisation et les changements = 40 minutes

3 groupes – diviser le bassin en trois camps de grandeur identique, dans la mesure du possible avec une ligne d'eau

### a) ballon par-dessus la corde dans l'eau

Terrain:

1/3 du bassin; on joue sur la longueur du bassin

Installation:

2 terrains séparés par une ligne d'eau. Tendre une corde à 1 m 50 au-dessus de la ligne médiane

Idée du jeu:

2 équipes, pagayant dans des chambres à air, se répartissent dans les terrains et jouent au ballon par-dessus la corde

Règles:

- analogues au ballon par-dessus la corde joué à sec (point négatif quand une équipe ne peut pas attraper le ballon ou le lance en dehors du terrain ou par-dessus la corde ou touche la corde)
- les équipes n'ont pas le droit de se gêner réciproquement
- ne peut lancer ou attraper le ballon que le participant qui est assis dans une chambre à air

Attention:

ce jeu peut aussi être exécuté avec des mauvais nageurs en eau profonde

### b) mini water-polo

Terrain:

1/3 du bassin; on joue sur la largeur du bassin

Installation:

deux chambres à air de voiture gonflées (ou caisses, etc.) servent de but: placer ces chambres à air au bord du bassin et les incliner légèrement vers l'eau.

La chambre à air doit se trouver au milieu d'une zone de but de 3 m de large visiblement marquée pour les joueurs qui se trouvent dans l'eau

Équipes:

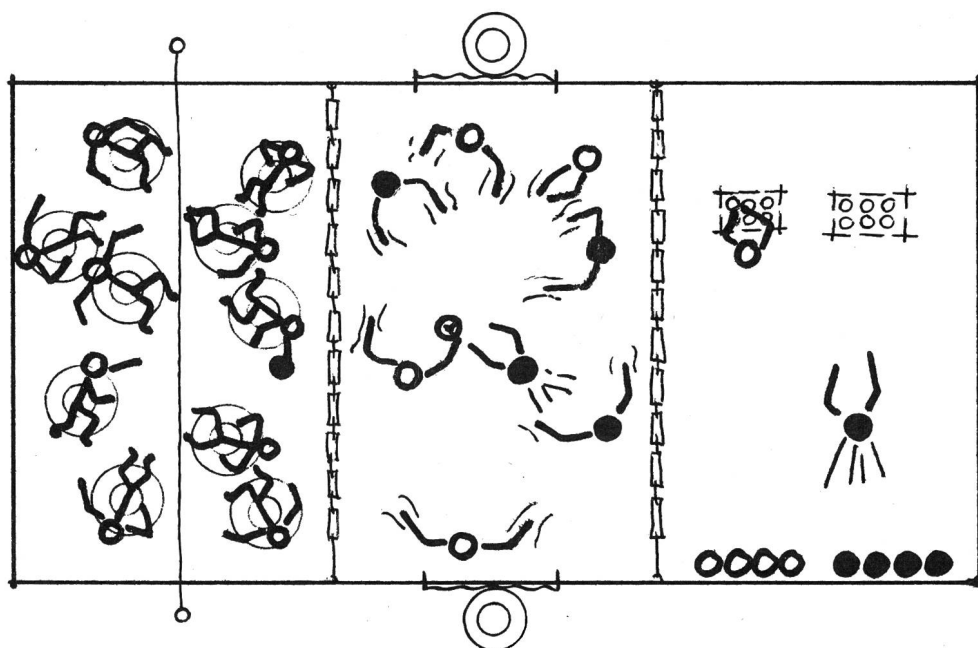
2 (de force égale) reconnaissables à leurs bonnets

Idée du jeu:

ballon dans la chambre à air = but

Règles:

- au début du jeu et après chaque but, les deux équipes se trouvent sur les côtés de leur propre but (toucher le bord); elles peuvent commencer à nager au moment où le ballon lancé par l'arbitre au milieu du bassin touche l'eau



- il est interdit de frapper, de mordre, de griffer, de tenir ou de couler l'adversaire (coup-franc; faute commise lors d'un tir au but: pénalty de 3 m)
- il est interdit d'immerger le ballon
- lorsque le ballon est en jeu personne ne doit se trouver au bord du bassin dans la «zone de réparation»

#### Attention:

faire diriger le jeu par un arbitre! Compléter et améliorer les règles pendant le jeu (remise en jeu etc.). On peut aussi disputer ce jeu avec des palmes. Si le bassin a un fond incliné, on organisera de préférence le mini water-polo dans la zone de transition. De cette manière les nageurs et les non-nageurs peuvent profiter.

#### c) jeux de plongée

- préparation:
  - souffler l'eau
  - chanter sous l'eau
  - rondes «rondin picotin» (mettre la tête sous l'eau lorsque l'on prononce la périphrase «plouf dans l'eau»
- estafette «tunnel sous-marin»: nager sous les jambes écartées des collègues qui se tiennent debout en colonne par 1 (il est permis de s'aider)
- «rassembler des moules» deux équipes  
Chaque équipe rassemble le plus de «moules» (assiettes, anneaux de plongée, pierres, etc.) possible dans un seau en plastique qui se trouve au bord du bassin.
- la «plongée à la cave»  
Placer deux caisses de bouteilles (remplies d'eau) au fond du bassin. Les plongeurs es-

saient en une plongée de dévisser un ou deux bouchons et de les déposer sur le bord du bassin (éventuellement estafette: deux participants d'une même équipe plongent simultanément; le participant qui émerge trop tôt doit se placer en queue de la colonne au bord du bassin).

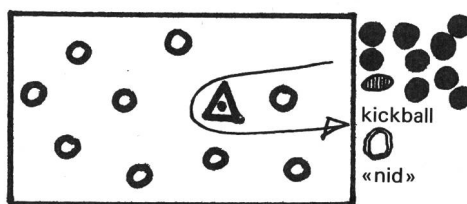
#### Attention:

ces jeux de plongée seront organisés de préférence dans de l'eau à hauteur de poitrine.

### Jeux organisés en commun: «kickball dans l'eau»

4 x 3 min. + 8 min. pour l'organisation, le changement et la neutralisation = 20 minutes

Installation: tout le bassin



#### Idée du jeu:

deux équipes, ○ et ●

○ = «receveurs», se répartissent dans le bassin (éventuellement avec des planches de natation pour intercepter le ballon et comme flotteurs)  
Devoir: rapporter le plus vite possible au «nid» tous les ballons bottés

● = «botteurs», se placent au bord du bassin (côté transversal). Devoir: un joueur botte le ballon le plus loin possible dans le bassin (les ballons qui atterrissent en dehors du bassin ne sont pas valables). Dès que le ballon a été botté, tous les «botteurs» essaient de nager autour de la bouée et de revenir au bord avant que les receveurs n'aient déposé le ballon dans le «nid». Chaque participant qui réussit, obtient un point pour son équipe. Il est possible d'obtenir un deuxième point si on arrive à nager une deuxième fois autour de la bouée.  
Changement après 3 minutes (si l'équipe des receveurs ralentit intentionnellement le jeu, il faut neutraliser le temps perdu)

#### Particularités:

avec des grandes équipes, il est possible de botter simultanément deux ou trois ballons. Il est également préférable de mettre deux bouées pour éviter que les «botteurs» se gênent en nageant.

On peut développer d'autres règles.  
Il faut un arbitre pour diriger le jeu.

### Retour au calme

5 min.

Ranger le matériel

Prévoir le temps nécessaire pour se changer et se doucher (sécher les cheveux)

#### Remarques:

- les jeux ne sont pas faits pour être organisés dans des cours d'eau!
- sécurité avant tout! Pendant la leçon chaque groupe doit être surveillé par un responsable (engager les participants qui n'ont pas le droit de nager si le maître est absent)
- les engins de natation (brassards gonflables, gilets) donnent au non nageur une certaine sécurité. Il n'est pas permis de les utiliser dans les rivières et s'ils sont utilisés dans un bassin, uniquement sous surveillance!
- invente toi-même d'autres jeux aquatiques (avec palmes, bidons, etc.) ou (balle à deux camps, etc.).