

## Natation

Axe de progression : technique de sauvetage + 50m

1 ou 2 animateurs.

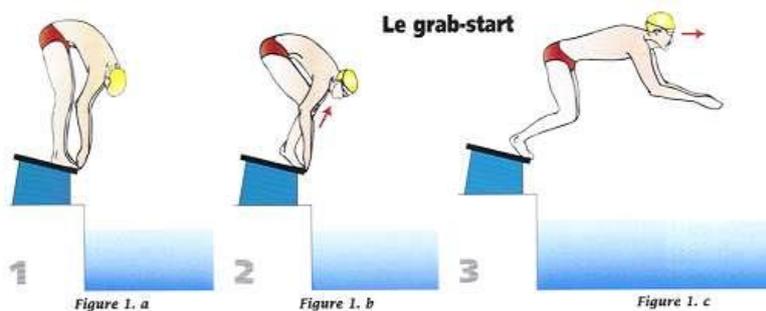
Matériel : lunettes

Début : 10h20 dans l'eau -> 11h55 à la caserne

**Bouteille d'eau**

Echauffement : 10 minutes

- 100m nage libre.
- Départ plongé : 2 ou 3 par jeune. S'ils ne savent pas faire :  
Sur le rebord de la piscine et non sur le plot : accroupit les bras tendu et la tête dans les bras il faut pousser fort sur les jambes et s'étendre lorsqu'on n'est plus en contact avec le rebord pour rentrer la tête la première.



Epreuve du 50m : 20 minutes

Chaque jeune réalise un passage sur 50m nage libre départ plongé chronométré.

Sauvetage : 1heure

Faire deux groupes : en fonction de l'âge, le premier de 11à13 ans avec le petit mannequin et le second groupe de 14ans et plus avec le grand mannequin. L'animateur doit montrer la technique de sauvetage aux jeunes :

- Aller chercher la victime au fond de l'eau en plongeant en canard.
- Remonter la victime de façon à ce que sa tête soit hors de l'eau.
- Caler la victime contre soi en passant son bras en dessous de son aisselle. Le visage du sauveteur et de la victime doivent être dans le même sens.
- Rejoindre le bord de la piscine en rétropédalage.  
Presque « assis sur l'eau » les jambes font un mouvement en cercle en sens opposé une jambe après l'autre pour se propulser en marche arrière.

Pour les groupes, mettre le mannequin dans l'eau à la moitié du bassin et les chronométrer en départ plonger jusqu'à ce qu'ils rejoignent le bord d'où ils sont partis. L'animateur doit montrer la technique hors de l'eau (tous les jeunes assis sur les bancs entre les bassins et leur faire faire le mouvement).

Pour le groupe de ceux qui ne connaissent pas, les faire essayer un par un. L'animateur doit être dans l'eau pour pouvoir intervenir en cas de problème.

Retour à la caserne, étirement et fin de séance. (Demander s'il y a des douleurs)

Étirements 5 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (20s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

