

Introduction au nouveau

# Manuel Clé (concept motricité sportive)

## Auteur

Lorenz Kuhn, J+S-Expert

## Rahmenbedingungen

Durée de la leçon ≥ 60 min

Niveau ...

Nombre des part. ...

Infrastructure Assez de l'eau et espace pour placer les feuilles.

Aspect de sécurité Les participants doivent se sentir en forme, pas prendre des médicaments et être capable de pouvoir faire le Druckausgleich sans problème..

**Les participants doivent avoir assez des vêtements chaudes.**

## But de la leçon, but d'apprentissage

Les participants vivent le concept Motricité sportive avec des exemples pratiques.

## A respecter

Généralement travail à deux.

**Qui plonge vient surveillée par le partenaire.**

La suite des postes est libre.

Les participants peuvent choisir lesquelles postes exécuter et combien de temps ils ont besoin.

Du chaque thème deux exercices doivent être fait.

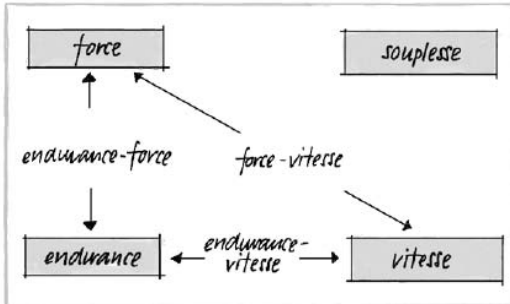
Depuis tous les postes on voit le thème.

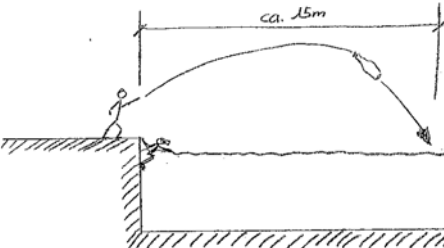
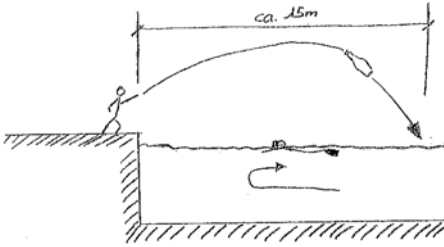
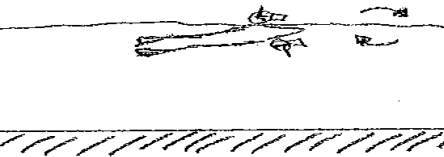
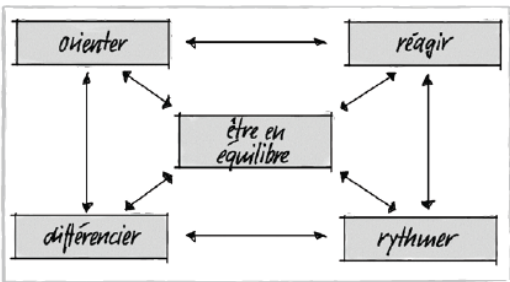
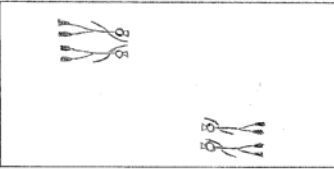
## Contenu

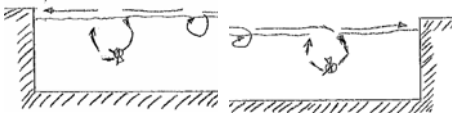
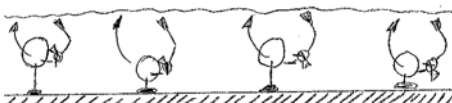
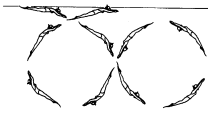

### INTRODUCTION

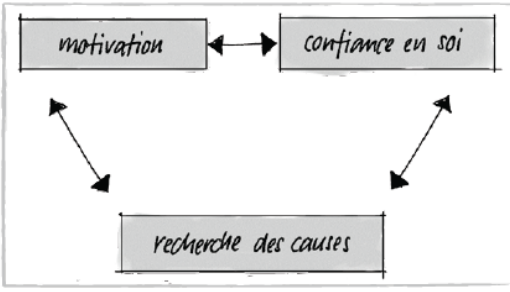
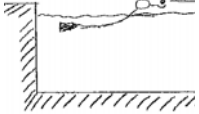
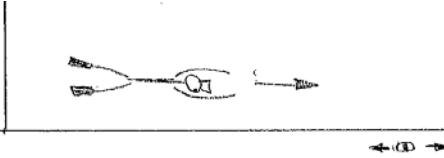
Durée	Thème/exercice/forme de jeux	Organisation/Graphique	Matériel
10'	<u>Plonger a sec</u> L'enseignant raconte d'une plonge avec une musique adapté. Demande aux part. : Qu'est-ce que exactement as-tu senti durant ce ponge?	Touts les part. sont couchés et relaxés. Ils écoutent avec les yeux fermée.	<b>Matelas ou couverture</b> <b>Musique - CD</b>
...	...	...	...

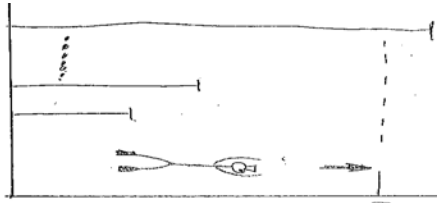
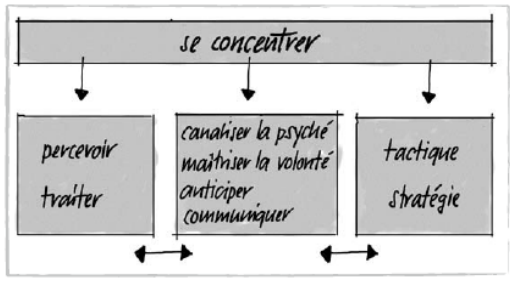
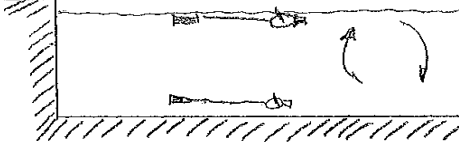
### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/exercice/forme de jeux	Organisation/Graphique	Matériel
	<u>Energie physique</u>  <p>Le diagramme illustre les relations entre quatre concepts clés de l'énergie physique : force, souplesse, endurance et vitesse. Les concepts sont représentés par des boîtes rectangulaires. Des flèches indiquent des liens bidirectionnels : force ↔ endurance (étiqueté 'endurance-force'), force ↔ vitesse (étiqueté 'force-vitesse'), et endurance ↔ vitesse (étiqueté 'endurance-vitesse'). La 'souplesse' est représentée par une boîte isolée à droite, sans liens directs avec les autres concepts.</p>		
	<u>Force, résistance de force et résistance de vitesse</u> Nager une distance (200 m) dans un temps prédéfini par le part. Maintenir la même vitesse (vite) sans devenir fatigué.	Nager en style libre avec palmes à deux mais en vitesse individuelle.	<b>Montre grande</b>

Durée	Thème/exercice/forme de jeux	Organisation/Graphique	Matériel
	<p><u>Vitesse</u></p> <p>A+B se tiennent au bord de la piscine et regardent en direction de natation. L'enseignant jette une bouteille (remplis avec de l'eau salé) env. 5 M devant les part. A+B partent quand ils voient la bouteille dans l'eau. Celui qui prend la bouteille au premier as gagné un point. Plusieurs fois.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	<p>Bouteille en PET rempli avec de l'eau salé</p>
	<p><u>Vitesse</u></p> <p>Les part. nagent au plus vite en direction de l'enseignant. Quand il jette la bouteille (env. 15 m derrière les part) les part. doivent faire demi tour et prendre la bouteille. Plusieurs fois.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	<p>Bouteille en PET rempli avec de l'eau salé</p>
	<p><u>Souplesse</u></p> <p>Deux part. se tiennent par les mains sûr la tête et font une rotation longitudinale. 25 m rotation a droite, 25 m a gauche.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	
	<p><u>Energie physique</u></p> 		
	<p><u>Rythmer</u></p> <p>Deux part. nagent crawl synchronisé. Une personne décide le rythme l'autre essaye de suivre. Même chose mais à miroir.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	

	<p><u>être en équilibre</u></p> <p>Nager 25 m sur le ventre et faire 5 roulades en avant. Même chose mais roulades en arrière.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	
	<p><u>Différencier</u></p> <p>Nager des cercles en avant et en arrière passant dans des cercles. Différentes profondeurs des cercles</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	<p>4 cercles avec des poids et cordes pour les fixer.</p>
	<p><u>Orienter</u></p> <p>Les part. nagent une 8 couché</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	
	<p><u>Réaction</u></p> <p>Les part. jouent badminton pendant 25 m. Si la balle tombe dans l'eau, rentrer pour 10 m</p>	<p>à deux avec palmes</p> 	<p>raquette de badminton</p>



<p><u>Energie psychique</u></p> 		
<p><u>Motivation</u></p> <p>Nager 25 m avec une cuillère dans la bouche et avec un objet sur la cuillère. Chaque personne as 5 points et perde un point si la cuillère touche l'eau.</p> <p>Dehors de l'eau il y as six vases marqué avec:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „0 points“ et „pas grande chose“</li> <li>- „1 points “ et „dommage“</li> <li>- „2 points “ et „bravo“</li> <li>- „3 points “ et „super“</li> <li>- „4 points “ et „génial“</li> <li>- „5 points“ et „extra!“</li> </ul> <p>Les points indiquent combien des bonbons le part. peut prendre depuis la vase.</p> <p>A coté des vases il y a un flipchard avec marqué: avant que j'ai regardé dans le vase et après que j'ai regardé dans le vase.</p> <p>Sur le flipchard il y a une scale de 0-10</p> <p>„ 0 points“ = „je ne suis pas motivé!“ „10 points“ = „je suis très motivé!“</p> <p>en plus:</p> <p>„Tu es prié de mettre ton grade de motivation sur le flipchard et décrire pourquoi tu as mis ce point là.“</p>	<p>Die Teilnehmenden schwimmen in freiem Stiel mit Flossen zu zweit aber im eigenen Tempo.</p> 	<p>cuillère en plastique, sachet de plastique des oeuf de surprise, Flipchard.</p> <p>Bonbons</p>
<p><u>Confiance en soi</u></p> <p>Chaque part. mette un sachet coloré au bord de la piscine. La place du sachet indique ou le participant crois il peut arriver au max. en plongeant.</p> <p>Comparaitre la distance prévue et celle atteint.</p> <p>La difference montre la relation entre la confiance en soi et la réalité.</p>		<p>sachets en plastique coloré</p>

	<p><u>Recherche des causes</u></p> <p>Au poste "confiance en soi" il se trouve un flipchart avec des questions:</p> <p>Comment-tu te sent après cette performance?</p> <p>Pourquoi tu te sent comme ca?</p>		<p>Flip</p>
	<p><u>Entraînement du potentiel émotionnel</u></p> <p>Les part. cherchent de plonger une distance maximale. Après ils s'entraînent avec des pas à 2, 3, 4 ou 5 m pour améliorer le résultat</p> <p>Le partenaire essaye avec des paroles motivantes de soutenir son collègue.</p>	<p>Avec palmes, lunettes et tubas</p> 	<p>Assiettes pour marquer les distances</p>
			
	<p><u>Se concentrer</u></p> <p>Plonger en s'échanger. Aucune partie du corps ou matériel doit sortir de l'eau.</p> <p>Distance 200m.</p>		
	<p><u>Analyse de "se concentrer"</u></p> <p>Qu'est-ce que as-tu remarque pendant que tu as plongé? Comment as-tu réagit?</p> <p>Comment était votre stratégie?</p> <p>Qu'est-ce que était votre tactique?</p> <p>Qu'est-ce que tu pense quand tu entends:</p> <p>canaliser la psyché Maitriser la volonté Anticiper communiquer</p> <p>en regardant la plonge?</p>		<p>Flipchart</p>

**FIN DE LA LECON**

Durée	Thème/exercice/forme de jeux	Organisation/Graphique	Matériel
	<u>Défatiguement individuel</u>  en dépendance du niveau et de la température de la piscine		
	<u>Feedback</u>  Les part. choisissent un objet coloré.  - „bleu“                    „c'était super!“ - „verte“                    „ça m'as plus“ - „jaune“                    „c'était ok“ - „rouge“                    „pas trop“		
	...		

**Détailles**

	dans la piscine
	du monteur
RFT - Equipage	palmes, lunettes et tubas