

Fiche initiation

Frédéric Grelot

2024-09-21

Version longue

Programme

hors de l'eau

- explication rapide de la séance
- essai du matériel
- rudiment d'échauffement des chevilles & poignets

dans l'eau

- 1 aller-retour en crawl avec masque et tuba, sans palme
- 1 aller-retour en crawl avec palmes, masque et tuba
- explication du vidage de tuba
- 1 aller-retour de canard
- gant & crosses
- 1 aller-retour de petites passes à 2 ou 3 (1 encadrant pour 1 ou 2)
- explication des retournés
- 1 aller-retour avec progression vers l'avant puis retourné
- explication des changements de direction
- 1 aller-retour avec progression vers l'avant, changement de direction et passe
- explication des tirs, sur un but
- quelques tirs

match

- organisation de l'équipe en fonction des impressions sur aisance
- rudiment d'explications

Version abrégée

i Programme

hors de l'eau

dans l'eau

- 1 AR MT
- 1 AR PMT
- vidage de tuba
- 1 AR canard
- 1 AR palet passe latérale à 2-3
- 1 AR palet passe retournée
- 1 AR palet CD + passe avant
- Tir sur but

match

Explications

L'objectif est d'avoir un déroulé pour amener les personnes à jouer un petit match en 15 - 20 mn.

crawl avec masque et tuba, sans palme

- sert d'échauffement tranquillement
- permet de voir l'aisance aquatique, et la gestion de la respiration dans le tuba (sans vidage)

crawl avec palmes, masque et tuba

- suite de l'échauffement tout tranquille
- permet de consolider l'aisance aquatique, normalement plus simple que sans palme pour les mauvais nageurs

explication du vidage de tuba

- à caler avant les canards pour être sûr que personne ne s'étouffe
- peut être décomposé en 2 étapes
 1. on met de l'eau dans le tuba sans mettre la tête sous l'eau puis vidage
 2. on immerge la tête (éventuellement avec appui au bord) puis vidage → en profiter pour parler du passage des oreilles
- pour les plus jeunes (8-11 ans), si c'est compliqué, on laisse de côté le tuba pour la suite

nage avec canard

- avant de commencer rappeler comment on passe les oreilles
- toujours de l'échauffement, premier contact avec l'apnée
- suite de l'aisance aquatique, donner des conseils sur les bras (les laisser devant)

gant & crosses

- montrer la position de la crosse avec le crochet vers soi

nage avec petites passes à 2 ou 3

- 1 encadrant pour 1 ou 2 initiés
- essayer l'air de rien de mettre en place une noria
- dire que les passes sont courtes et qu'on doit être serré

retourné

- faire une petite démonstration (du côté facile donc côté opposé)
- descendre en phoque (sans en parler → à l'imitation ça peut le faire)
- évoquer l'importance du regard (sur le jeu pas sur le palet)

nage avec retourné et passe

- 1 encadrant pour 1 ou 2 initiés
- essayer l'air de rien de mettre en place une noria
- dire que c'est bien d'anticiper la descente pour que le porteur de palet ait une solution

changement de direction

- faire une petite démonstration (des deux côtés)
- descendre en phoque (sans en parler → à l'imitation ça peut le faire)
- évoquer l'importance du regard (sur le jeu pas sur le palet)

nage avec changement de direction et passe

- 1 encadrant pour 1 ou 2 initié
- essayer l'air de rien de mettre en place une noria
- autre solution si du temps en rab : se présenter face à l'initié pour qu'il fasse son changement de direction

tir

- les faire sur un but pour expliquer comment on marque
- mettre le palet à 4-5 m des buts pour que les initiés s'entraînent (nage + but)
- possible (si temps, si à l'aise) d'en profiter pour expliquer phoque

explications tactiques

- ne pas trop en donner (en fait le moins possible)
- positions
 - avant = juste devant le palet
 - arrière = juste derrière le palet
 - droite = juste à droite du palet
 - gauche = juste à gauche du palet
- rester groupé pour avoir des passes
- regarder le jeu
- nager avec le palet