

Trucs et Astuces

Extrait de <http://www.petit-plongeur.com>

Rubrique destinée aux encadrants qui trouvent que les petits carreaux méritent d'être un peu égayés pour motiver les petits plongeurs...

### **Le Jeu des clefs**

Proposé par Bernard

il s'agit d'une course en PMT tout en faisant de l'apnée. Chaque enfant a une vieille clef posée au fond devant lui. Le but est de la pousser sans jamais la toucher afin d'arriver le premier de l'autre côté du bassin. Pour cela, l'enfant doit avoir appris le canard (et Valsalva) et savoir faire une apnée d'une dizaine de secondes. Pour faire avancer la clef, il faut soit agiter les mains ouvertes comme pour balayer ou agiter un éventail derrière la clef, soit taper du plat des mains sur le fond de la piscine afin de créer un flux d'eau qui va pousser la clef. En fonction de l'âge, l'aisance, etc il faut varier la profondeur et la longueur du parcours (celui-ci ne sera pas forcément une ligne droite). Il faut 2 moniteurs: un qui regarde constamment sous l'eau pour la sécurité et surveiller les peu probables tricheurs, l'autre qui surveille la surface.

### **Pieds lourds**

Proposé par Ludo

Sans équipement (eventuellement masque), saut droit depuis un plot de départ ou simplement du bord de la piscine, il ne reste plus qu'à marcher au fond en direction de l'échelle et remonter calmement. On augmente au fur et à mesure la distance à parcourir.

### **Les pinces de crabes**

Proposé par Chantal

Deux équipes de plongeurs en PMT.

Matériel : un bout lesté aux deux extrémités auquel on accroche des pinces à linge de différentes couleurs en double exemplaire.

Les deux équipes, en surface, sont placées à égale distance du bout. Si les équipes sont constituées de 5 joueurs par exemple, les joueurs de chaque équipe seront numérotés de 1 à 5 dans la plus grande discrétion.

Un encadrant en surface annonce le numéro puis la couleur de la pince ... de crabe à aller chercher au fond de l'eau (ex : 2 ; bleu). Les deux adversaires plongent et vont décrocher une pince de la couleur annoncée. Le premier joueur qui apparaît à la surface en faisant le signe OK marque un point pour son équipe. La surveillance se fait depuis la surface par tous les plongeurs en attente et par l'encadrant.

Variantes:

On peut réaliser ce jeu sans masque : cela entraîne à ouvrir les yeux dans l'eau. On peut aussi le réaliser équipé d'un scaphandre mais dans ce cas, les enfants ne remonteront pas la pince à la surface mais viendront la déposer dans un panier tenu par un autre encadrant placé au fond de l'eau à égale distance des deux équipes. Quand la pince est déposée dans le panier, le joueur fait un tour d'horizon et remonte à la vitesse des petites bulles puis OK en surface. Le point est obtenu dès le dépôt de la pince dans le panier et la remontée enlèvera des points si le joueur l'a mal faite.

### **Les laminaires**

Proposé par Remy

Transformez une partie de la piscine en un petit coin de Bretagne... les enfants auront moins d'appréhension ensuite en milieu naturel. Fabriquez vos "laminaires" en lacérant les "9/10e" de sacs poubelles verts ou noirs, mettez un galet ou un plomb dans le fond du sac, nouez juste au dessus. Disposez plusieurs sacs ainsi transformés au fond de l'eau, il n'y a plus qu'à se frayer un passage dans cette toute nouvelle "forêt"!

### **CD... sous l'eau**

Proposé par Françoise

Vous cherchez une cible pour l'apnée ? Récupérez les CD d'offres Internet qui fleurissent partout, ils coulent très bien ! Ensuite, laissez aller votre imagination : on cherche le bleu, le jaune... on peut y écrire au feutre indélébile le nom d'un poisson,...

### **Bateau... sur l'eau**

Proposé par Laurence

Premières sorties en mer : les enfants ne se sont jamais mis à l'eau d'un zodiac... Rien n'empêche de s'entraîner en piscine avec un bateau gonflable. On peut ainsi leur apprendre le saut arrière, à mettre leur bloc bouteille dans l'eau, à se déséquiper dans l'eau et à donner leur matériel (ceinture et bloc bouteille) au moniteur qui se trouve dans le bateau, et à remonter sur le bateau.

### **Dessins en équipe**

Proposé par Dominique

Un objet simple (poisson de bain par exemple), 2 équipes de dessinateurs, 1 tablette plombée et 1 crayon par équipe.

Le but est de reproduire l'objet avec le maximum de détails en un nombre limité d'apnées.

A vous d'adapter selon le nombre de participants.

Le jeu en équipe produit une émulation certaine...

### **Habillage**

On a déjà été "s'équiper" au fond (...), là, on vous propose de vous "habiller" au fond alors que vous êtes équipés (palmes, masque et scaphandre). Un short, un maillot et un bonnet...

Vous serez donc obligés de retirer puis remettre : les palmes pour le short, le bloc pour le maillot et le masque pour le bonnet!

### **Triomino sous l'eau**

Proposé par Nathalie

Une palanquée d'ados (avec le moniteur) est "scotchée" au fond de la piscine. Que font-ils ? s'interrogent les adultes de la ligne d'eau adjacente... Ils jouent au triomino aussi à l'aise que sur une table de salon!

### **La frite...**

Proposé par Alain

Devinette : Je suis longue, carrée ou ronde et molle. Qui suis-je ?

Réponse : je suis la frite transgénique de piscine ...

Tous les encadrants le savent, nos charmantes têtes blondes n'aiment pas nager et encore moins s'échauffer lors des séances d'entraînement en piscine.

Une des solutions pour résoudre ce problème est l'utilisation de la frite en mousse que l'on trouve dans le matériel de piscine, l'usage de cet accessoire pouvant se prêter à l'imagination débordante (pas toujours !) des moniteurs.

**L'Hippocampe** : faites asseoir l'enfant équipé PMT sur la frite en lui indiquant d'en maintenir une extrémité hors de l'eau comme s'il s'agissait d'une glace, le résultat est souvent drôle et permet de travailler l'équilibre et les sensations de propulsion.

**Le Palmage** : la longueur de la frite permet d'écartier au maximum les bras sur le palmage ventral au contraire des planches classiques. Avantage pouvoir nager plus facilement tête dans l'eau. La frite positionnée derrière la tête permet également un palmage dorsal plus confortable de par sa souplesse.

**Le Canard** : essayez de faire pratiquer le canard aux enfants en tenant la frite à 2 mains. Résultat : qui peut le plus, peut le moins ...

**Stars War** : jeu de fin séance en équipes de 2 . 1 tapis (vaisseau spatial) et une frite (sabre laser) avec 1 Chevalier Jedi à genoux sur le tapis et un propulseur inter-galactique qui pousse le tapis. Effets spectaculaires garantis, Dark Wador n'a qu'à bien se tenir !

### **Spectacle magique**

Proposé par Christèle

Le spectacle des petits carreaux de la piscine n'étant pas toujours des plus passionnants, essayez donc de regarder la surface de l'eau en apnée, juste sous la surface, sur le dos, la tête basculée en arrière... que le spectacle commence.

### **Hockey parallèle**

Proposé par Isabelle

5 figurines plastique lestées (dauphin, requin, baleine, plongeur, poisson-papillon,...).  
2 paniers à linge de couleurs différentes en plastique (lestés), 1 tuba par joueur.  
2 équipes, avec pour chacune 2 goals (dont un en surface), les autres joueurs "pousseurs" sont en nombre variable.

Choisir comme "terrain" de jeu une partie de la piscine dont la profondeur est compatible avec le niveau des participants.

Les paniers sont installés côte à côte, le fond accolé à la paroi de la piscine. On dispose les 5 figurines au milieu du bassin.

Règle du jeu

Top départ au milieu du bassin au dessus des figurines.

Un pousseur par équipe fait un canard et pousse la figurine de son choix avec son tuba (ne pas la saisir à la main) à la fin de son apnée un camarade prend le relais. Une seule figurine à la fois par équipe, le vainqueur est l'équipe qui aura mis le plus de figurines dans son panier.

Règle de sécurité en plongée libre

Les équipiers en surface surveillent joueurs et goals, à la remontée de l'apnée faire un 360° et le signe ok.

On pourra adapter le jeu à la plongée scaphandre.

### **Face à face**

Proposé par Isabelle

J'ai remarqué cet été en faisant plonger ma fille qu'elle n'avait pas la notion "accélération" quand il faut rejoindre en surface le mouillage et qu' il y a un peu de courant. Je l'avais déjà constaté à notre sortie mer à Camaret en Bretagne avec d'autres enfants, donc cette année nous allons aussi rajouter à notre programme de formation/jeux une partie que j'appellerai "on pousse!". Pour cela, il suffit de les mettre face à face et de palmer l'un contre l'autre avec une ligne fictive au milieu, 1/1 puis progressivement faire une pyramide.

### **Pétanque (ou palet)**

Proposé par Thierry via Edouard

Il suffit de choisir une zone bien plane au fond du bassin et de faire une partie de pétanque (un peu à la manière des jeux de palets) avec des poids de ceinture 1Kg de couleur. Un bleu pour le cochonnet, trois jaunes et trois rouges pour les boules. Il ne reste qu'à faire glisser les poids le plus près du cochonnet. Simple mais efficace.

### **Noeuds sous l'eau**

Proposé par Philippe

Un bout de bout (corde, ficelle,...) et laissez vos petits plongeurs reproduire ce qu'ils ont appris à la surface pour la qualification bateau 2. Une façon de s'occuper faute d'avoir des poissons dans la piscine !

### **Spirographe**

Proposé par Françoise.

Un plumeau et un bout de tube en PVC et vous pourrez expliquer en piscine les réactions des spirographes à l'approche des plongeurs. Ils pourront ainsi, lors de leur prochaine plongée, profiter pleinement de la beauté des panaches colorés de ces vers sous-marins. A vous de jouer !

### **Jeux de lettres**

Proposé par Philippe.

Avec des lettres qui coulent... suffisamment grosses pour assurer la lisibilité au fond de la piscine.

Le moniteur jettent les lettres dans l'eau en donnant un thème, les enfants vont rechercher lettre par lettre, en apnée, le mot qu'ils veulent inscrire à leur tableau de chasse.

### **Pile**

Proposé par Nathalie

Deux équipes en PMT et 10 à 20 planches par équipe.

But : Empiler le plus de planches possible sans faire basculer la pile.

Les enfants partent d'un bord de la piscine avec une planche et rejoignent leur pile maintenue par le moniteur au centre du bassin par exemple. A faire en relais. Cet exercice entraine au palmage de sustentation avec, en fin de jeu, le haut du corps hors de l'eau.

### **Faune**

Proposé par La Mouette.

Pour les petits et les baptêmes : des poissons qui traversent la piscine ? Et oui ! Allez dans un magasin de jouets, vous y trouverez des poissons, des dauphins, avec remontoir à ressort, et hop, le tour est joué. Ca fonctionne aussi sous l'eau.

### **Grimaces**

Proposé par Alain.

Transformez le "Lacher-reprise d'embout" en un concours de grimaces... et ne soyez pas étonnés si une petite grenouille vous tire la langue au milieu des sars et des girelles! Et comme le rire vient compléter le tableau... un vidage de masque s'avère vite obligatoire!

### **Rugby**

Proposé par Niko.

Un truc que j'avais créé pour les adultes mais aménageable pour les enfants. Un ballon de plage ouvert, rempli de sable, recousu puis étanchéifié. Un cerceau à chaque bout de la piscine. Il faut passer dans le cerceau pour marquer le point. La personne qui tient le ballon doit le lâcher dès qu'il est maintenu :-))

Très bon travail de l'apnée.

### **Pêche Couleurs**

Proposé par Sandie.

Des objets (poissons ou autres) de couleurs différentes sont dispersés au fond de la piscine. On associe une couleur à chaque équipe (l'équipe peut ne comporter qu'un seul enfant) et la pêche commence... Chacun ne remonte qu'un seul objet par apnée, l'équipe ayant ramassé tous ses objets en premier remporte la manche.

### **L'épervier**

Proposé par Ivan.

Un chasseur est au milieu du bassin, les éperviers (le reste de la troupe...) doivent passer d'un côté à l'autre du bassin sans se faire attraper. Les éperviers touchés rejoignent le chasseur afin de capturer au prochain passage les éperviers encore en course... Souvenez-vous de la cour de récré et adaptez au milieu aquatique : palmes-masque-tuba, option nage...

### **Jouez à chat**

Proposé par Gérard.

Quand l'eau de la piscine est un peu fraîche, n'hésitez pas à profiter de la séance bouteille pour jouer à chat. A huit par exemple (6 enfants et 2 moniteurs), sur un terrain restreint afin que personne ne reste inactif, tout le monde bouge beaucoup plus vite que d'habitude. Pas le droit de toucher le précédent chat, bien sûr... mais, curieusement les moniteurs sont souvent en ligne de mire. Bonne chasse !

### **La course australienne...**

Proposé par Jean-Louis.

Une largeur de piscine, un groupe de nageurs (PMT ou non), un observateur... Au top, tout le monde traverse et va s'asseoir de l'autre côté. Le ou les derniers assis deviennent les assistants de l'observateur et les autres repartent au top suivant. Ainsi de suite... et bravo au vainqueur.

Les idées présentées dans cette rubrique sont libres de droit (pour utilisation non commerciale), leur mise en oeuvre doit être faite avec le discernement et la prudence qui s'imposent. La responsabilité des auteurs et de la rédaction ne saurait être engagée.