

# Fiche initiation

Frédéric Grelot

2024-09-21

## Version longue

### **i** 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