

Manuel de natation: Un livre de base pour tout le monde

La natation prend une place importante dans l'enseignement de l'éducation physique à l'école. Les nouvelles tendances, aussi bien en pédagogie du sport que dans la discipline sportive elle-même, ont fait qu'un livre de natation de conception simple et pratique ait été demandé.

Le présent manuel de natation a été élaboré en collaboration avec diverses associations et institutions. Son but est d'être un instrument de travail efficace pour tous ceux qui sont intéressés par l'enseignement de la natation.

Une équipe de plus de 40 spécialistes de toutes les associations et institutions suisses de natation, quelques collaborateurs et collaboratrices d'Allemagne ont permis de rassembler des idées, des expériences et une multitude d'exemples pratiques.

Le livre est composé de quatre brochures. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la colonne principale des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la marge sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.



[Manuel de natation](#) (pdf)

[Préambule](#) (pdf)

[Bases](#) (pdf)

[Styles de nage](#) (pdf)

[Autres disciplines aquatiques](#) (pdf)

[Théorie](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO