

Représentation du mouvement – Natation: Le cri de l'otarie

Durant cet exercice de respiration, les enfants reproduisent le cri de l'otarie sous l'eau.

Plonger le visage, puis la tête entière dans l'eau et crier aussi fort que possible. Les autres enfants peuvent écouter sous l'eau. Qui entend les otaries?



Remarques:

- Entraîner simplement la respiration, un aspect important de la natation.
- Souligner les caractéristiques déterminantes de la respiration, à savoir une expiration active sous l'eau et un certain rythme.
- Acquérir et consolider les éléments clés «respirer – flotter».

Bien que les métaphores jouent un rôle important dès la phase d'accoutumance à l'eau – par exemple, pour surmonter la peur – l'accent est mis ici sur la phase de maîtrise de l'eau, soit l'apprentissage véritable de la natation, et sur les éléments clés de la natation. L'objectif consiste – au travers de divers exercices – à expérimenter et à comprendre l'eau. Les images ou associations, idéales pour exercer intelligemment les éléments clés tels que «respirer – flotter» et «glisser – se propulser», reposent sur des mouvements tirés de la vie de tous les jours ou des mouvements types d'animaux évoluant dans l'eau et favorisent largement la représentation mentale du mouvement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO