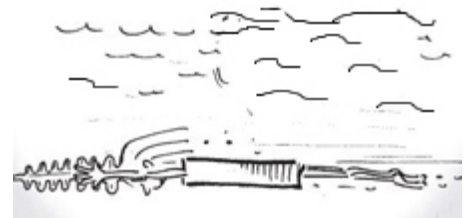


Représentation du mouvement – Natation: Le poisson-scie

Au cours de cet exercice, les enfants cherchent à s'orienter en position de glisse (avec propulsion des jambes) et à se diriger vers un objectif précis. Ainsi, ils acquièrent et consolident les éléments clés «glisser – se propulser».

Sur le ventre, pousser avec les pieds depuis le mur, les mains devant le visage, les index tendus et les bras près du haut du corps (faire l'expérience des contraires et expérimenter la résistance avec les bras écartés!). Les apprenants essaient de toucher la main de l'enseignant qui traîne dans l'eau.



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