

Apprendre à nager: Bases

En exerçant les éléments présentés ci-après, les enfants acquièrent les bases qui leur permettront peu à peu d'évoluer dans l'eau de manière autonome.

Dès que les bases (respiration, flotter, etc.) ont été travaillées, il est important de cibler les contenus d'apprentissage orientés sur l'efficacité et l'économie des mouvements. Tous les mouvements sont évalués en tenant compte de l'existence de ces bases.



S'accoutumer à l'eau, maîtriser l'eau

L'objectif est d'évoluer sans crainte dans l'eau grâce à l'adaptation des organes sensoriels à cet élément naturel. Cette phase d'apprentissage s'effectue dans l'eau à hauteur d'épaules ou avec un mur ou une personne en soutien.

Respirer

Avec la respiration, on régule la flottaison du corps. La position dans l'eau et les fonctions corporelles dépendent de la respiration. L'expiration active dans l'eau, en position ventrale, est capitale! Elle s'effectue par la bouche ou le nez. On inspire en revanche seulement par la bouche. L'expiration dans l'eau s'exerce déjà en phase d'accoutumance à l'eau et fait véritablement partie du contenu d'apprentissage dès le départ. Elle gagne en importance lorsque la flottaison entre en jeu. Ce «jeu avec l'air», c'est-à-dire la capacité d'inspirer et d'expirer de manière contrôlée, représente une étape importante du processus d'apprentissage.

Flotter

Avec la flottaison entre en jeu la position de la tête, des bras et des jambes. Les bras étendus de côté aident à mieux garder l'équilibre sur le ventre et sur le dos, surtout chez les petits. Pour les plus grands, dont le centre de gravité se situe en dessous des poumons, la difficulté vient des jambes qui ont tendance à couler. Ces enfants peuvent effectuer les exercices avec les bras tendus au-dessus de la tête. Autre variante possible en position dorsale: placer les bras sous la tête (coussin), les coudes restant dans l'eau.

Glisser

La condition préalable pour bien évoluer dans l'eau est de trouver une position favorable à la glisse. Que ce soit sur le ventre ou sur le dos, la position des bras lors de la phase de glisse est primordiale: ils doivent être tendus en serrant la tête. Les mains sont placées juste sous l'eau, le visage, en position ventrale, est dirigé vers le bas et légèrement vers l'avant. Sur le dos, les oreilles sont sous l'eau, le regard est dirigé vers le haut et légèrement vers les orteils. Une position correcte de la tête facilite la flottaison et la glisse: le cou et la tête sont dans le prolongement de la colonne vertébrale et la nuque reste si possible détendue.

Se propulser

A partir des positions de glisse, les enfants effectuent librement les premiers mouvements de natation et de propulsion. Les résultats sont très différents selon les nageurs: on retrouve souvent la «nage du chien», le

pagayage des mains en position dorsale, souvent associé aux battements alternés des jambes, ainsi que des mouvements circulaires des bras, horizontaux devant le corps, et verticaux à côté du corps. Ces mouvements ne s'avèrent pas très efficaces pour la propulsion.

Source: Jeannette Bühler, monitrice à l'Ecole de natation Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO