

Cahier pratique 5: Nager

La crainte de l'eau est le premier frein à l'apprentissage. L'accoutumance commence par les exercices d'immersion. Car qui ose mettre la tête sous l'eau est prêt à se laisser flotter en toute confiance.

Les auteurs du manuel didactique «Le Monde de la natation» ont emprunté de nouvelles voies. Les différentes techniques de natation ont été remplacées par un modèle clé composé des éléments «respirer», «flotter», «glisser» et «se propulser». La maîtrise de ces quatre éléments garantit une base solide pour tous les perfectionnements ultérieurs.



Sans engins de flottaison

Respiration et immersion représentent la première étape – incontournable – de l'apprentissage de la natation. En effet, la position optimale du corps n'est possible qu'avec la tête dans l'eau. Lorsque l'immersion est maîtrisée, l'apprentissage de la flottaison est très rapide. Et cela sans l'aide de planches ou autres engins de flottaison.

Effet dauphin recherché

Ce cahier pratique se concentre sur les éléments «respirer et s'immerger», «flotter» et «glisser». Il fait l'impasse sur la phase d'accoutumance à l'eau dans le bassin d'initiation, étape importante qui vise à lever les craintes des enfants par de petits jeux en bassin, sans immersion de la tête. Le quatrième élément, «se propulser», s'oriente déjà vers des techniques de nage plus spécifiques.

Ce chapitre, sans être développé complètement, trouvera sa place sur une double page, en guise d'orientation. Les indications méthodologiques et organisationnelles complètent les exercices et formes de jeu, de même qu'un exercice de contrôle adapté à chaque thème spécifique.

[Cahier pratique 5: Nager](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO