

Thème du mois 06/2015: Apprendre à nager

Chaque enfant devrait avoir la possibilité d'apprendre à nager. Ce thème du mois offre aux personnes en charge de l'enseignement de la natation des leçons diversifiées et motivantes pour les petits.



Tous ne deviendront pas champions de natation! Et c'est tant mieux. Mais l'enseignement de la natation reste très important, car les enfants apprennent à se sentir bien dans, sous, près de l'eau, et avec elle. Ils peuvent ainsi avoir du plaisir à s'y déplacer et à acquérir différents éléments clés tels que respirer, glisser, flotter et se propulser. Chaque enfant développera ensuite ses compétences à son rythme.

Un feu à allumer

Celui qui travaille avec des enfants dans l'eau doit s'armer de patience, disposer d'une bonne empathie, de flexibilité et d'une part de fantaisie.

Le recours aux métaphores simplifie le travail, car les enfants intègrent mieux les explications et autres corrections lorsqu'ils peuvent les relier avec leur vécu. Ils comprendront ainsi mieux leur tâche si l'enseignant les enjoint à écraser une tomate mûre avec leurs orteils (apprentissage interne) que s'il leur suggère de transférer le poids du corps en fléchissant les genoux (apprentissage externe).

A la Renaissance déjà, François Rabelais, le célèbre écrivain et médecin, avait rappelé qu'«un enfant n'est pas un vase que l'on remplit mais un feu qu'on allume».

Deux concepts de formation

Ce thème du mois vise à soutenir les enseignants dans leur travail avec des enfants qui apprennent à nager à

l'école enfantine et lors des deux premières années du degré primaire. Le document donne des conseils pour l'élaboration des leçons, pour la sécurité, pour la combinaison des éléments clés et propose différentes variantes afin de les exercer.

Il se concentre sur les quatre premiers degrés des deux «philosophies» de swimsports.ch (écrevisse, hippocampe, grenouille et pingouin) et de Swiss Swimming (Level 1 à 4) et présente en annexe une vue d'ensemble des niveaux respectifs. Trois exemples de leçons pour le niveau de base (1re à 4e Harmos) ainsi qu'une leçon pour les plus grands (dès 5e Harmos), complètent le document et donnent des pistes et idées pour votre enseignement.

En complément à ce thème du mois, les contenus des concepts de formation [Swiss Swimming](#) et [swimsports.ch](#) sont mis à disposition sur [mobilesport.ch](#).

Thème du mois

- [Apprendre à nager](#) (pdf)

Autres thèmes du mois «Sports aquatiques»

- [Thème du mois 06/2012 «Plongeon»](#) (pdf)
- [Thème du mois 06/2011 «Nager à ses aises»](#) (pdf)

Articles

- [Moyens auxiliaires](#)
- [Bases](#)

Moyens didactiques

- [Liste de contrôle: Enseignants](#)
- [Liste de contrôle: Parents et enfants](#)
- [Conseils méthodologiques](#)

Exercices

- [Respirer](#)
- [Flotter](#)
- [Glisser](#)

- [Se propulser](#)
- [Jouer dans l'eau](#)
- [Préparation aux tests de natation](#) (pdf)

Leçons

- [Entrée en douceur](#) (pdf)
- [Aller de l'avant](#) (pdf)
- [Sur le dos](#) (pdf)
- [Pour les experts](#) (pdf)

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