

Représentation du mouvement – Natation: La bouée

Grâce à cet exercice, les enfants comprennent que le corps peut flotter dans l'eau sans exécuter le moindre mouvement. Ils acquièrent et consolident les éléments clés «respirer – flotter».

Inspirer profondément et saisir les jambes avec les bras. Rester le plus longtemps possible dans cette position de petit paquet et laisser le corps «danser».



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