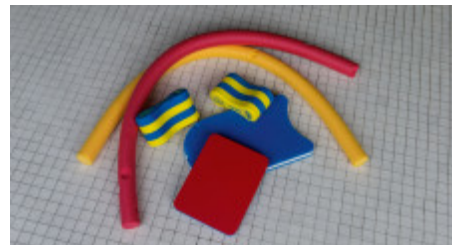


Apprendre à nager: Moyens auxiliaires

Les enseignants et moniteurs de natation se demandent toujours quels accessoires utiliser et à quel moment. Ces indications donnent un aperçu des possibilités.

Règle de base: le moins possible, mais aussi souvent que nécessaire! Les enfants doivent accumuler les expériences motrices avec leur propre corps, affiner leurs sensations et travailler sur ces points. Tout le monde n'a pas une bonne perception corporelle.

En raison de ses particularités, l'eau «brouille» les limites corporelles et modifie aussi la capacité d'orientation. Les aides ne garantissent pas la sécurité totale, leur utilisation en eau profonde nécessite une surveillance permanente des enfants.



Moyens auxiliaires avec flottaison

- Manchons
- Frites aquatiques
- Ceintures de flottaison
- Cerceaux flottants
- Planches de natation
- Palmes
- Pull buoy
- Etc.

Remarque: Les costumes de bain avec un gilet intégré (néoprène) facilitent la flottaison mais donnent un faux sentiment de sécurité – particulièrement chez les débutants. Il faut donc mettre en garde les enfants, respectivement leurs parents ou accompagnants sur ce point.

Moyens auxiliaires sans flottaison

- **Bonnet de bain:** Les cheveux mouillés ne sont pas dans les yeux, les oreilles sont protégées de l'eau.
- **Lunettes de natation:** Elles rassurent, évitent les picotements dus au chlore, permettent de voir sous l'eau (orientation). Seuls les enfants très craintifs, ceux qui ne voient pas bien à petite distance ou qui ont des douleurs aux yeux sont autorisés à porter des lunettes. La première leçon se donne sans lunettes! Durant la phase d'accoutumance (développer la confiance et la gestion de l'environnement aquatique), l'élément «ouvrir les yeux sous l'eau» est capital. De plus, un enfant qui tombe dans l'eau n'a pas forcément de lunettes! C'est pourquoi il faut encourager les enfants à toujours essayer sans lunettes.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO