

# Représentation du mouvement – Natation: Spectacle de dauphins

**Avec cet exercice, les enfants exploitent la liberté quasi illimitée de mouvement dans l'eau. Ils créent et complètent tous les éléments clés.**

Un groupe de 5 ou 6 apprenants mettent sur pied un spectacle de dauphins (éventuellement en musique) qu'ils présenteront ensuite aux autres. Tout est permis; jeux et moyens auxiliaires sont à disposition. Laisser libre cours à l'imagination.

**Remarque:** Les apprenants peuvent fixer eux-mêmes les règles (en fonction de leur assurance dans l'eau).



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