

Cahier pratique 3/03: Comme un poisson dans l'eau

Flotter, vaincre la résistance, expérimenter divers moyens de traction, glisser, plonger, respirer... L'eau est une source de mouvements infinie. Ce cahier pratique part à la pêche aux exercices. Résultat: un recueil prêt à l'emploi, pour emprunter le sillon de Popov...

En compétition, ce qui compte, c'est d'avalier les mètres le plus rapidement possible. Les anciens tests de natation se calquaient d'ailleurs sur ce modèle. Le chronomètre décidait seul de la réussite ou de l'échec de l'épreuve.



Avec les nouveaux tests, les capacités coordinatives occupent le devant de la scène.

A la rencontre du dauphin

La série de «tests de natation 1-8» a été développée par swimsports.ch en collaboration avec la fédération suisse de natation (FSN). Reprenant les tests de base, cette nouvelle série offre un enseignement moderne et ciblé pour les disciplines aquatiques.

Pour atteindre un certain niveau d'apprentissage, les tests doivent être maîtrisés. Les exercices ludiques présentés ici leur servent de préparation. Leur conception est simple et permet un contrôle aisé.

D'abord les bases, ensuite la technique

Les premières pages donnent un aperçu de la manière de mettre sur pied les tests et présentent une forme de concours attractive, le KIDS-CUP.

Suivent des exercices ludiques pour les mouvements de l'ensemble du corps, des bras, des jambes et pour la respiration (pages 4-7). Ces différentes tâches motrices jettent les bases pour l'apprentissage des quatre techniques – crawl, brasse, dos et dauphin.

Chaque technique est reprise ensuite par des exercices spécifiques (pages 8-11). Et pour ne pas oublier le plaisir au bord du bassin, tournez-vous vers les pages 12 et 13 consacrées au thème «Départs et virages».

[Cahier pratique 3/03: Comme un poisson dans l'eau](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO