

Apprendre à nager: Conseils méthodologiques

Les enseignants et moniteurs de natation sont toujours confrontés aux mêmes problèmes. Ces quelques conseils aident lors de la conception du cours et garantissent son bon déroulement.

Concevoir son cours

Un enseignement varié et divertissant contribue à une meilleure progression des enfants. Le recours à des métaphores facilite la compréhension des éléments et mouvements clés.



- Adapter son enseignement aux enfants, motiver.
- Ne pas exercer de pression.
- Laisser les enfants faire leurs expériences sous surveillance: améliorer la confiance en soi et favoriser ainsi l'autonomie.
- Eau à hauteur de poitrine au maximum pour les débutants (délimiter les bassins).
- Prévoir un nombre suffisant d'aides (par exemple, un moniteur/adulte/surveillant pour quatre enfants).
- Former des petits groupes (six à huit enfants) pour meilleure vue d'ensemble.
- Proposer l'aide où cela est nécessaire: l'enfant demande lorsqu'il a besoin de soutien.
- Toujours concevoir le début et la fin de la leçon de la même manière (petit jeu pour commencer et saut dans l'eau pour terminer, par exemple).

Réussir sa première leçon

Les enfants n'ont ni manchons, ni lunettes, ni pince-nez, ni cerceau flottant, etc. durant la première leçon.

- Se déplacer lentement près de l'eau, puis dans l'eau.
- Commencer sur la première marche d'escalier, les pieds dans l'eau. Marcher de rebord à rebord, puis descendre d'une marche, etc. Continuer tant que tous les enfants y arrivent (pieds, genoux, nombril, poitrine, etc.).
- Faire montrer aux enfants: qui est capable, dans l'eau à mi-hauteur (poitrine) de marcher, courir, sautiller, etc.?
- Accompagner les enfants, les motiver, donner des instructions, aider (tenir la main, tracter, chanter une chanson).
- Organiser des jeux pour faire connaissance.
- Qui arrive à mettre la tête sous l'eau?

Recourir aux métaphores

Les métaphores jouent un rôle important dès la phase d'accoutumance à l'eau, par exemple pour vaincre les craintes. Lors de la phase d'apprentissage des 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 quotidienne ou des mouvements types d'animaux évoluant dans l'eau et elles favorisent ainsi largement la perception mentale du mouvement.

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