

Natation: Nager à ses aises

Il n'est pas rare que les élèves du degré secondaire I soient plus confiants dans l'eau que leur enseignant aux abords d'un bassin. Quelques conseils et exercices bien choisis permettent d'atténuer cette appréhension et de proposer un cours attrayant à des nageurs avancés.



Entre 11 et 15 ans, les nageurs avancés sont en mesure d'effectuer des exercices complexes.

L'eau est un élément important dans le développement sensorimoteur des enfants, mais souvent banni de l'environnement scolaire. Selon swimsports.ch, l'interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques, 30% des enfants n'ont jamais de suivi de cours à l'école.

Désireuse d'accorder à la natation la place qui lui est due, elle a mis sur pied divers outil: la brochure [«L'école se jette à l'eau»](#), édictée en 2008, ou le [contrôle de sécurité aquatique CSA](#) sont des exemples récents. L'objectif de swimsports.ch est de permettre aux personnes concernées d'optimiser leur enseignement et, ce faisant, d'accroître la sécurité dans l'eau, ainsi que leur plaisir et celui des élèves.

Contrastes et coordination

Les neuf tests de base ne sont plus à présenter: ils forment le socle de l'enseignement scolaire de la natation. Au degré secondaire I, en revanche, et en particulier avec des élèves disposant de bonnes compétences, les moyens d'apprentissage font défaut. Réalisés avec swimsports.ch, les contenus ci-après tentent de combler cette lacune. Entre 11 et 15 ans, les nageurs avancés sont en mesure d'effectuer des exercices complexes (méthode des contrastes, exercices de coordination).

La structure du mouvement, c'est-à-dire les mouvements clés, est ainsi consolidée, adaptée à la situation, modifiée, complétée et structurée individuellement. Les buts définis par l'enseignant doivent permettre aux élèves d'atteindre le niveau de progression «chevonnés».

Images à l'appui

L'accent est exclusivement mis sur trois disciplines: la brasse, le crawl et le dos. La nage papillon est en effet complexe et elle est, à ce titre, souvent la dernière à être enseignée. Outre une trentaine d'exercices et trois leçons, une liste de contrôle est à disposition des enseignants pour préparer leurs cours en toute quiétude. Ces derniers peuvent aussi se référer aux séries d'images, ainsi qu'aux clips vidéos. Les premiers ciblent les aspects techniques des trois techniques de natation choisies et les seconds renseignent sur le déroulement des exercices.

Thème du mois

- [Nager à ses aises](#) (pdf)

Article

- [Nageur un jour, nageur toujours](#)

Vidéos

- [Brasse, crawl et dos pour avancés](#)

Moyens didactiques

- [Vue d'ensemble de la technique de la brasse](#)
- [Vue d'ensemble de la technique du crawl](#)
- [Vue d'ensemble de la technique du dos](#)
- [Liste de contrôle](#)

Exercices de brasse

- [Travail coordonné des jambes](#)
- [Lutte aquatique](#)
- [Jeux de balle](#)
- [Coudes vers l'avant!](#)
- [Accélérateur](#)
- [Le radeau de la méduse](#)
- [Brice de Nice](#)
- [Le revers de la médaille](#)
- [Oxygène](#)
- [Biplan](#)
- [Slow-motion](#)
- [Qui peut?](#)

- Demi-portion

Exercices de crawl

- Hors-bord
- Tapis
- Bras mécanique
- James Bond
- Retour des bras
- Ricochets
- Déo
- Charivari
- Crawl sous-marin
- Waterpolo
- Dépassements

Exercices de dos

- Les jambes d'abord
- Traction des bras
- Phase de retour
- Brouette
- Double vitesse
- Jumeaux
- Petits fanions dans le vent
- Méli-mélo
- A l'aveugle
- Chassé-croisé

Leçons

- Lancer de dé
- Enseignement conduit
- Stations



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO