

# Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Bases méthodologiques

La formation Swiss Swimming Kids repose principalement sur les bases méthodiques suivantes: apprendre et accomplir en s’amusant pendant les cours, apprendre et exercer par répétition diversifiée et variable, apprendre par la pratique active.



Illustration: Diego Balli

**Apprendre et accomplir en s’amusant pendant les cours:** Un enfant qui s’amuse et a du plaisir à suivre des cours, est performant et réceptif plus longtemps, ce qui favorise en conséquence la réussite de l’apprentissage. Pour accomplir performances et résultats, les cours de natation doivent être ludiques, variés et passionnants.

**Apprendre et exercer par répétition diversifiée et variable:** Afin d’acquérir une bonne technique, il faut continuellement l’exercer maintes et maintes fois sous les formes les plus diverses. Tâches et exercices reconnaissables sont très importants pour les enfants, car les petits succès obtenus régulièrement sont motivants. En variant les formes d’exercices, les cours restent cependant variés et passionnants.

**Apprentissage par la pratique active:** Une pratique active doit permettre à un enfant à apprendre à nager en bougeant un maximum de temps pendant toutes les leçons. Il faut éviter les temps d’attente au bord du bassin en organisant des cours efficaces et riches en mouvement. Il faut toutefois toujours prendre le temps de démontrer une nouvelle forme de mouvement ou d’exercice.

## Organisation d’une leçon

- [Planification des cours](#)
- [Principes d’enseignement](#)
- [Organisation des cours](#)

---

Source: Swiss Swimming (2014): Teachers Guide – Votre guide de formation Swiss Swimming Kids. Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**