

Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Principes d'enseignement

Certains principes contribuent au bon déroulement de l'enseignement. Le choix des exercices et leur mise en œuvre sont ici essentiels.



Illustration: Diego Balli

Du mouvement partiel au mouvement global: Apprendre avec des exercices de base et des séries d'exercices conduit les enfants des mouvements simples aux mouvements globaux compliqués respectivement plus exigeants au niveau de la coordination.

Du facile au difficile: Il faut introduire la forme la plus facile des nouveaux enchaînements de mouvements et la compliquer en permanence au fur et à mesure.

Varié, ludique et adapté à l'âge: Varié: Il faut recourir à différentes formes d'exercices et variations pour atteindre la forme ciblée. Ludique: Il faut conduire les enfants au but en jouant et avec des expériences positives. Approprié à l'âge: Il faut solliciter et encourager les enfants conformément à leur âge. Les métaphores permettent de présenter les exercices avec des images.

Plonger comme condition pour apprendre à nager: Pour apprendre à nager, l'enfant doit impérativement pouvoir mettre la tête sous l'eau. Par conséquent on accorde une grande valeur à la plongée pendant l'accoutumance à l'eau. Dès le début, l'expiration sous l'eau joue un rôle important.

Moins c'est plus: Il faut confronter les enfants à un nombre limité d'exercices obligatoires. Exercer les formes cibles est ainsi plus efficace et focalisé sur le but.

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