

# 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**