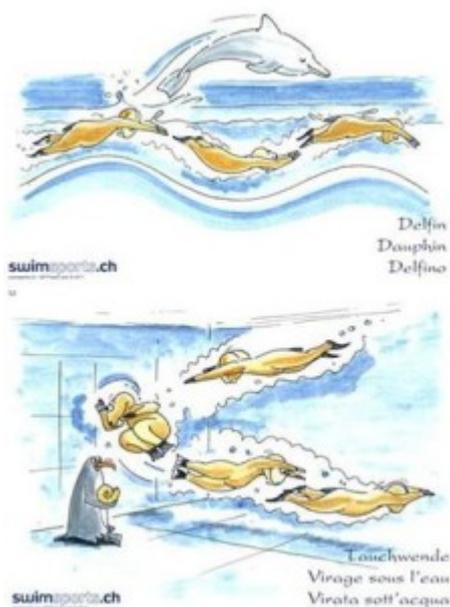


Natation – swimsports.ch: Tests de base – Bases méthodologiques

Seuls les enfants qui s'exercent de manière soutenue et répétée seront couronnés de succès. C'est pourquoi les enseignants doivent disposer de connaissances et compétences techniques, pédagogiques, méthodologiques et organisationnelles très développées.

Un moniteur de natation ne peut se réjouir trop vite. Il doit garder un regard critique – bien rôdé – et maintenir des exigences élevées afin de parvenir au but. Cela n'est pas toujours très facile, car les enfants préféreraient certainement passer à autre chose après 10 minutes d'entraînement ciblé.



Pendant, les jeunes nageurs ne réaliseront des progrès dans les différents styles de natation qu'à condition que les enseignants veillent à une exécution correcte de chaque exercice, même si cela prend du temps.

Autre condition pour que les enfants progressent: le degré de difficulté des exercices doit correspondre à leur niveau de développement. Cela signifie que les objectifs et le choix des exercices doivent être parfaitement adaptés au groupe.

L'âge d'or de l'apprentissage

L'âge idéal pour apprendre à nager se situe entre cinq et huit ans, ce qui correspond à l'âge d'or de l'apprentissage. Les enfants sont avides d'apprendre et assimilent en principe assez vite. Ils exercent ce qui leur est demandé et une fois les éléments répétés et stabilisés, ces derniers restent ancrés. Cela implique qu'il ne faut jamais laisser un mouvement incorrect s'installer, car il sera difficile de le «désapprendre». Il est en tout temps possible de simplifier un mouvement compliqué, mais en aucun cas de l'accepter s'il est inexact.

Exemple: ne pas introduire le mouvement de jambes en brasse avec les genoux ouverts, mais insister sur la position en W des jambes et des pieds. En effet, même s'il paraît plus simple à expliquer au départ, ce mouvement avec les genoux ouverts – peu efficace en raison de l'effet freinage qu'il induit – est presque

impossible à corriger par la suite.

Une bonne perception du mouvement

Les enfants (et les enseignants) doivent disposer d'une représentation du mouvement correcte s'ils entendent le reproduire correctement. Il s'agit de définir des mots-clés (éventuellement avec l'aide des enfants) et de les transposer dans la réalité. Ces mots doivent être évocateurs et pouvoir si possible se concrétiser, selon les mouvements, dans une forme rythmique. Un langage précis et partagé par tous aide à percevoir les enchaînements moteurs et par conséquent à les réaliser.

Les images stimulent et motivent également les enfants. C'est dans ce sens qu'ont été développées les séries d'images «Vasco apprend à nager». Dans le cadre des tests de base, Vasco le castor apprend avec ses amis différents mouvements et enchaînements. Le support didactique permet aux enseignants de mieux transmettre le contenu des leçons aux enfants en collant à leur monde imaginaire. Les images de Vasco sont disponibles dans le [shop de swimsports.ch](https://www.swimsports.ch) en différentes grandeurs.

Les bases

- Sois critique et exigeant.
- Adapte le niveau de difficulté des exercices au degré d'apprentissage des enfants.
- Travaille en respectant un objectif précis.
- Simplifier oui, répéter des mouvements incorrects, non.
- Beaucoup de chemins mènent au but, utilise et combine cette perception du mouvement.
- Trouve des mots-clés, mets-les en rythme (langue secrète).

Source: Elisabeth Herzig, Bernadette Pape, Flavio Seeberger (swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO