

Natation – Formes caractéristiques: Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

En natation, il est essentiel d'aborder l'élément eau avec plaisir et en toute sécurité.

Fais découvrir aux enfants le plaisir de bouger dans l'eau, de se familiariser avec cet élément dans un environnement sûr et d'apprendre à nager dans ces conditions. Ils se passionneront alors pour la natation et resteront fidèles à ce sport.

Nager en tandem

S'entraîner dans la bonne humeur et développer un rapport positif à l'élément eau.

Deux nageurs forment un tandem. Celui ou celle qui nage devant effectue la traction des bras, celui ou celle qui nage derrière tient ses chevilles et utilise uniquement ses jambes.

plus facile

Tenir le pied avec une seule main et garder le bras libre en position passive ou créer une propulsion supplémentaire

plus difficile

- Réaliser l'exercice avec plus de deux nageurs
- Réaliser l'exercice dans les quatre nages
- Combiner les nages
- Imposer des formes de coordination

Matériel: Aucun

Feuille-caillou-ciseau

S'entraîner dans la bonne humeur et développer un rapport positif à l'élément eau et à la natation.

Deux nageurs nagent côte à côte une distance donnée. Toutes les deux respirations, ils se montrent un signe du jeu feuille-caillou-ciseau. Qui a gagné le plus souvent à la fin?

plus facile

- Marcher dans l'eau peu profonde et jouer à feuille-caillou-ciseau par exemple tous les cinq pas
- Jouer pendant les battements de jambes

plus difficile

- Essayer dans différents styles de nage
- Augmenter le rythme respiratoire (p. ex. respirer tous les quatre, six, huit temps)

Matériel: Éventuellement planches de natation

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO