

# Natation – Tests de base swimsports.ch: Conception du cours: deux exemples

Que dois-je faire pour que tous les enfants parviennent à maîtriser les formes finales? Quels exercices amènent les jeunes nageurs à l'objectif? Ci-après un choix d'exercices / un chemin afin d'atteindre deux formes finales.

Les exercices «Superman» du test de base «Pingouin» et «Pieds de canard» du test de base «Crocodile» sont essentiels pour l'apprentissage du crawl et de la brasse. Afin que les enfants soient capables d'effectuer correctement ces exercices, il est indispensable de construire les leçons de manière pertinente, ce qui demande du temps.

## Suite méthodologique pour «Superman»



**Objectifs:** respiration, rotation autour de l'axe longitudinal sans relever la tête ni engager les bras

1. Battements de jambes alternés sur le ventre et sur le dos.
2. Superman sur le côté (focus: corps tendu, bon battement de jambes latéral)(voir illustration).
3. Superman sur le dos (focus: corps tendu, bon battement de jambes).
4. Commencer Superman sur le ventre, après l'expiration se tourner sur le côté et continuer à nager dans cette position (focus: corps tendu, bon battement de jambes, rotation sans relever la tête).
5. Commencer Superman sur le ventre, se tourner sur le dos et revenir sur le ventre sans relever la tête (focus: Superman peut seulement dire «non», jamais «oui»).
6. Commencer Superman sur le ventre, après l'expiration se tourner sur le côté, inspirer et revenir sur le ventre (focus: respirer, rotation autour de l'axe longitudinal sans relever la tête ni engager les bras).
7. Au début, effectuer tous les exercices avec du matériel auxiliaire dans la main (anneaux, frites aquatiques, etc.).

## Suite méthodologique pour «Pieds de canards» (battements brasse)



**Objectifs:** flexion des pieds et veiller à ce que les jambes effectuent correctement le mouvement de propulsion jusqu'à la fin

1. Exercer à sec la position des pieds «flex-point» (voir illustration).
2. Piétiner dans l'eau avec les pieds en flexion, sur le dos et debout, évent. avec des moyens auxiliaires (focus: pieds en flexion).
3. Exercer le battement de jambes assis sur le rebord: commencer avec les jambes et les pieds tendus, ramener lentement les talons vers le mur et tourner les pieds vers l'extérieur (position en W). Dessiner un grand cercle avec les talons et resserrer énergiquement les jambes, marquer un pause les jambes tendues. Répéter plusieurs fois (focus: pieds en flexion lors des cercles).
4. Continuer à s'exercer sur le dos avec une aide matérielle (frite, planche, etc.)(focus: hanches tendues à la surface de l'eau, pieds fléchis lors de la propulsion).
5. Répéter le tout en position ventrale (focus: comme mentionné plus haut, veiller à ce que les jambes terminent le mouvement de propulsion).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**