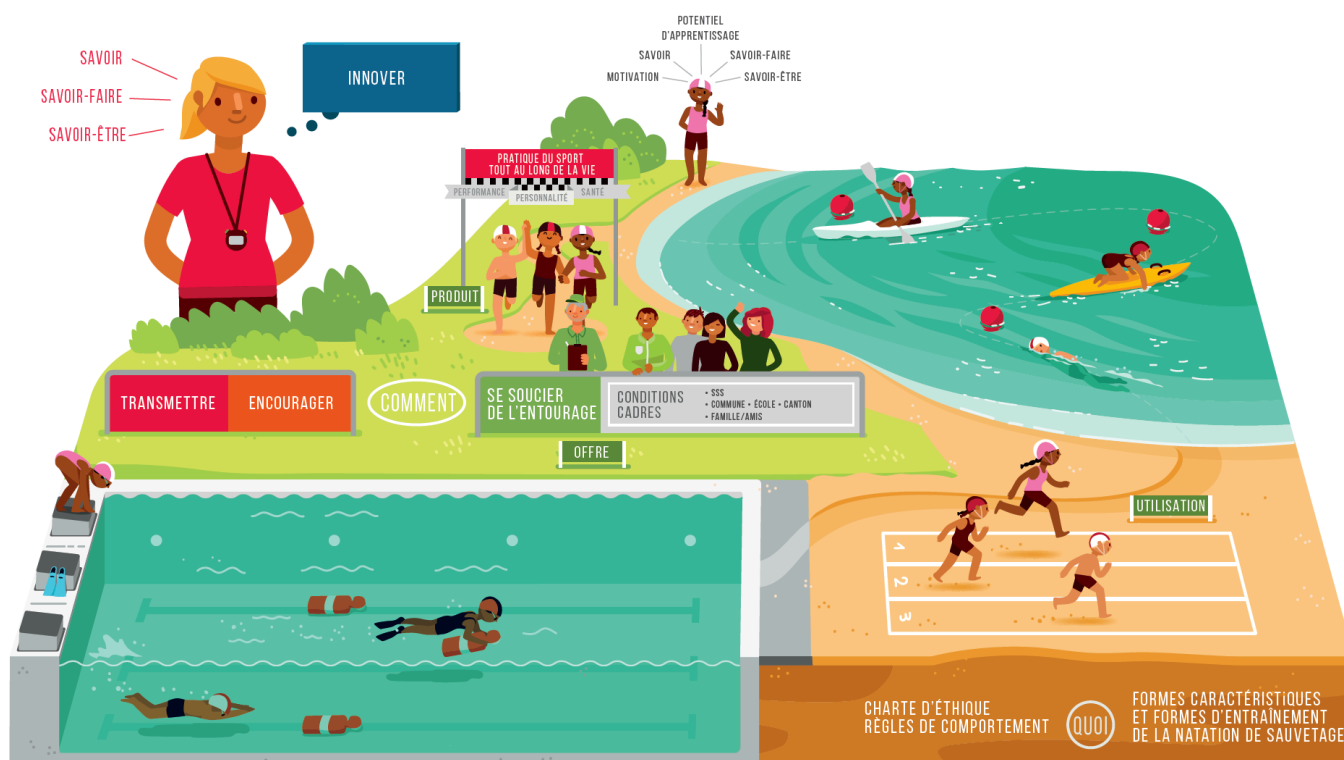


# Natation de sauvetage – Indications méthodologiques: Bonnes pratiques

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées d'exercices ayant fait leurs preuves dans la pratique pour entraîner les formes fondamentales de mouvements et de jeux ainsi que les formes caractéristiques.



La conception de la formation te sert de fil conducteur pour concevoir ton activité de monitrice ou de moniteur. Elle est centrée sur les enfants et les jeunes (1). La participation (2) aux activités J+S (3) doit leur permettre de vivre des expériences sportives gratifiantes, d'améliorer leur santé et d'affirmer leur personnalité, mais aussi les inciter à faire du sport tout au long de la vie (4). Autant d'objectifs généraux qui sous-tendent la conception de la formation et dont la réalisation dépend en premier lieu de toi, monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage (5). Grâce à ton savoir et à ton savoir-faire, tu proposes des activités J+S adaptées à l'âge et aux besoins des participants. Tu fais preuve d'un savoir-être en phase avec les principes de la Charte d'éthique (6).

Lorsque tu conçois tes activités, tu réfléchis avec soin à ce que tu vas enseigner et à la manière dont tu vas t'y prendre. La question «Quoi» (7) porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. L'accent est mis sur les formes caractéristiques de chaque sport ainsi que sur les formes d'entraînement interdisciplinaires et celles propres au sport. La question «Comment» (8) se concentre sur la manière d'enseigner ces contenus. Tu t'inspires pour ce faire des quatre domaines d'activité fondamentaux, les fameux domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'environnement». Diverses conditions cadres influencent l'interaction entre toi-même, monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage, ainsi que les enfants et les jeunes (9).

Les exemples choisis

- sont interdisciplinaires et s'appliquent dans différents contextes
- sont faciles à comprendre et se limitent à quelques consignes seulement

- nécessitent peu de matériel
- peuvent être rendus plus faciles ou plus difficiles pour convenir à chaque groupe cible

## Stimuler la polyvalence

Aie conscience du rôle joué par les formes fondamentales de mouvements et de jeux dans l'entraînement des enfants. Intègre-les si possible à chaque leçon pour permettre aux enfants d'acquérir des automatismes variés sur le long terme. Dans la natation de sauvetage, tu dois par exemple accorder davantage d'importance aux formes fondamentales de mouvements «Glisser» et «Se propulser».

## Répéter pour progresser

Garde toujours à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose sans relâche les mêmes exercices, en introduisant toutefois régulièrement des variantes pour apporter de la diversité. Ce faisant, prends garde de ne pas dénaturer les exercices. Grâce aux répétitions, les enfants et les jeunes peuvent constater les progrès accomplis, ce qui stimule leur confiance en eux et leur motivation.

### Bonnes pratiques: structure du chapitre

Le répertoire d'exercices ci-après se divise en trois parties:

- [Formes fondamentales de mouvements: Exemples pratiques](#)
- [Formes fondamentales de jeux: Exemples pratiques](#)
- [Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques](#)

En plus de la forme de base, des idées te sont suggérées pour rendre l'exercice ou le jeu plus facile ou plus difficile. Tu y trouveras en outre un parcours proposant des exercices en lien avec les formes fondamentales de mouvements.

Source: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO