

Sport et handicap – Natation: Nénuphar

La position dorsale est perçue comme instable. Grâce au guidage de la tête et à une bonne tension musculaire, nous apprenons à garder l'équilibre.



Position de départ: sur le dos, les jambes du nageur peuvent être soutenues par un partenaire en cas de nécessité. Placer les bras près du corps et chercher l'équilibre. Eviter si possible les mouvements de compensation avec les mains, les bras ou les jambes.

Remarque: Les nageurs en phase d'apprentissage éprouvent des difficultés à flotter sur le dos. Ils essaient de rester en équilibre en agitant leurs jambes ou leurs mains, ce qui complique la tâche des moniteurs qui les accompagnent.

Documents

- [Tests de base adaptés aux personnes handicapées \(pdf\)](#)
- [Informations sur les tests de base adaptés aux personnes handicapées \(pdf\)](#)

Source: Gabriela Wiklund-Schmid, chargée d'enseignement Halliwick ten points, formatrice PluSport, enseignante spécialisée dans les centres pour handicapés physique, Argovie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO