

Natation: S'accoutumer à l'eau

La crainte de l'eau est le premier frein à l'apprentissage. L'accoutumance commence par les exercices d'immersion. Car qui ose mettre la tête sous l'eau est prêt à se laisser flotter en toute confiance.



Respiration et immersion représentent la première étape de l'apprentissage de la natation.

Les auteurs du manuel didactique «Le Monde de la Natation» ont emprunté de nouvelles voies. Les différentes techniques de natation ont été remplacées par un modèle clé composé des éléments «respirer», «flotter», «glisser» et «se propulser». La maîtrise de ces quatre éléments garantit une base solide pour tous les perfectionnements ultérieurs.

Sans engins de flottaison

Respiration et immersion représentent la première étape – incontournable – de l'apprentissage de la natation. En effet, la position optimale du corps n'est possible qu'avec la tête dans l'eau. Lorsque l'immersion est maîtrisée, l'apprentissage de la flottaison est très rapide. Et cela sans l'aide de planches ou autres engins de flottaison.

Lâcher pied en toute confiance

Avec l'immersion complète de la tête, l'étape suivante est prête: les pieds quittent le sol et les élèves flottent sous l'eau pendant un court instant. Il est important de leur laisser du temps pour qu'ils s'accoutument à cette nouvelle sensation. Rien ne sert donc de vouloir introduire la flottaison à la surface trop tôt.

Plonger en sécurité!

Pour chaque leçon qui comporte l'immersion totale, quelques règles sont à observer:

- ne pas plonger seul! Le partenaire observe son camarade en permanence! Donner des

instructions d'observation précises;

- ne pas plonger en cas de problème d'ordre médical (refroidissement, problème de tympan, etc.).

Effet dauphin recherché

Avant les éléments «respirer et s'immerger», «flotter» et «glisser», il est possible d'introduire une phase d'accoutumance à l'eau dans le bassin d'initiation. Cette étape importante vise à lever les craintes des enfants par de petits jeux en bassin, sans immersion de la tête. L'élément, «se propulser», s'oriente déjà vers des techniques de nage plus spécifiques.

S'accoutumer en trois étapes

1. Visage dans l'eau – expirer

L'enfant qui a appris à inspirer calmement et à expirer par le nez et par la bouche s'immergera en toute confiance. C'est pourquoi il est indispensable d'exercer les techniques respiratoires dès le début pour éviter que l'enfant ne se bouche le nez par la suite.

2. Tête sous l'eau – bloquer la respiration

Une respiration contrôlée et fluide exige un blocage conscient du mouvement respiratoire sous l'eau. Cet aspect important peut déjà être introduit lors de l'apprentissage de l'expiration, notamment par des exercices ludiques qui amènent les enfants à interrompre consciemment leur mouvement expiratoire.

3. S'immerger – inspirer hors de l'eau, expirer sous l'eau

Ce couplage «inspirer hors de l'eau – expirer sous l'eau» pose parfois des problèmes même aux nageurs avancés. A exercer donc assez tôt avec les débutants pour éviter des problèmes par la suite...



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO