

Natation: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les modèles de mouvements et comportements types généraux observables en natation peuvent être regroupés en huit formes caractéristiques, qui se retrouvent à chacune des phases du concept FTEM Swiss Aquatics. Les formes caractéristiques diffèrent toutefois par leur niveau de spécificité et sont fonction du degré de développement ainsi que des capacités des enfants et des jeunes.



C'est ainsi qu'une nageuse de papillon expérimentée nage de manière plus rythmée en restant plus à la surface de l'eau et en effectuant des ondulations plus fluides qu'un adolescent qui a encore peu pratiqué cette nage. Mais la forme de mouvement observable reste la même. Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur Natation et te permettent d'atteindre les objectifs fixés. Elles constituent une base essentielle sur laquelle tu peux te reposer pour planifier et réaliser tes leçons.

SE DÉPLACER DANS ET AU BORD DE L'EAU AVEC PLAISIR ET EN TOUTE SÉCURITÉ

FAIRE PREUVE DE FAIR-PLAY, SE COMPORTER DE MANIÈRE RESPECTUEUSE ET SAVOIR CANALISER SES ÉMOTIONS

POSITIONNER LE CORPS AVEC LE MOINS DE RÉSISTANCE POSSIBLE LORS DE LA PROPULSION

ADAPTER SA RESPIRATION AU MOUVEMENT

SE PROPULSER EFFICACEMENT EN FONCTION DU STYLE DE NAGE

COORDONNER LES MOUVEMENTS DE PROPULSION, Y COMPRIS LA RESPIRATION

EFFECTUER DES DÉPARTS RAPIDES ET VARIÉS

MAÎTRISER DIFFÉRENTS TYPES DE VIRAGES

Les huit formes caractéristiques de la natation

Tu trouveras, ci-joint, des formes d'entraînement qui conviennent pour toutes les formes caractéristiques. En les utilisant à bon escient, tu favorises le développement global des enfants et des jeunes dans tes entraînements.

Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

- Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité
- Faire preuve de fair-play, se comporter de manière respectueuse et savoir canaliser ses émotions
- Positionner le corps avec le moins de résistance possible lors de la propulsion
- Adapter sa respiration au mouvement
- Se propulser efficacement en fonction du style de nage
- Coordonner les mouvements de propulsion, y compris la respiration
- Effectuer des départs rapides et variés
- Maîtriser différents types de virages

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO