

Manuel Natation

Collectif d'auteurs

Rédaction: Walter Bucher

Graphisme: Daniel Lienhard

Dessins: Edi Bachmann

Editeur:

Commission fédérale de sport CFS

Sous-commission pour l'éducation physique à l'école

2ème édition 1995
Office central fédéral des imprimés et du matériel

3000 **Berne**

© Commission fédérale de sport

Art.-Nr. 323.010 f 9.95 A59690

Sommaire

| Brochure/Titre | Chapitre/Contenu | Page | |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|--------|
| 0 | Préambule | Titre | 0 / 1 |
| | | Edition CFS | 0 / 2 |
| | | Sommaire | 0 / 3 |
| | | Préface de l'éditeur | 0 / 4 |
| | | Avant-propos | 0 / 5 |
| | | Un livre de base pour tout le monde | 0 / 6 |
| | | Auteurs et sponsors | 0 / 7 |
| | | Structure et utilisation du manuel | 0 / 8 |
| 1 | Bases | Courage et patience | 1 / 2 |
| | | 1. Avant et après la leçon | 1 / 4 |
| | | 2. Accoutumance à l'eau | 1 / 6 |
| | | 3. Aller sous l'eau | 1 / 10 |
| | | 4. Glisser | 1 / 12 |
| | | 5. Se tirer et se pousser | 1 / 16 |
| | | 6. Nager et jouer avec des ballons | 1 / 18 |
| | | 7. Sauter dans l'eau | 1 / 20 |
| | | 8. Autres jeux | 1 / 22 |
| 2 | Styles de nage | Apprendre à nager | 2 / 2 |
| | | 1. Crawl, le style de nage le plus rapide | 2 / 3 |
| | | 2. Dos crawlé, une technique d'initiation | 2 / 13 |
| | | 3. Brasse, le style de nage le plus connu | 2 / 21 |
| | | 4. Brasse dos, pour le sauvetage | 2 / 30 |
| | | 5. Nager comme un dauphin! | 2 / 33 |
| 3 | Autres disciplines aquatiques | De la natation aux sports aquatiques | 3 / 2 |
| | | 1. Sauvetage | 3 / 3 |
| | | 2. Palmes, masque et tuba | 3 / 9 |
| | | 3. Plongeon | 3 / 15 |
| | | 4. Natation synchronisée | 3 / 31 |
| | | 5. Waterpolo | 3 / 39 |
| | | 6. Gymnastique aquatique | 3 / 45 |
| 4 | Théorie | Pas de pratique sans théorie | 4 / 2 |
| | | Méthodologie | |
| | | 1. Education sportive: pourquoi? | 4 / 3 |
| | | 2. L'enseignement: comment? | 4 / 5 |
| | | 3. Processus d'apprentissage | 4 / 7 |
| | | 4. Comment organiser l'enseignement? | 4 / 11 |
| | | 5. Comment utiliser les moyens didactiques? | 4 / 13 |
| | | 6. Pourquoi s'exercer? Comment? | 4 / 15 |
| | | 7. L'ordinateur comme moyen didactique | 4 / 18 |
| | | 8. Comment contrôler les progrès? | 4 / 19 |
| | | Biomécanique et biologie | |
| | | 9. Effets des forces dans l'eau | 4 / 23 |
| | | 10. Les réactions du corps à l'effort | 4 / 29 |
| | | Et encore.. | |
| 11. Notions de règlements | 4 / 33 | | |
| 12. Manifestations et fêtes | 4 / 35 | | |
| 13. Bibliographie et moyens didactiques | 4 / 39 | | |
| 14. Appendice | 4 / 40 | | |

Préface de l'éditeur

Depuis 1985, une révision des manuels d'éducation physique à l'école se prépare. En décembre 1988, la Commission fédérale de sport (CFS) a accepté le concept élaboré par la Sous-commission pour l'éducation physique à l'école. Il prévoit 6 volumes: un ouvrage de références et 5 manuels relatifs aux différents degrés d'enseignement.

La natation prend une place importante dans l'enseignement de l'éducation physique à l'école. Les nouvelles tendances, aussi bien en pédagogie du sport que dans la discipline sportive elle-même, ont fait qu'en dehors du projet actuel de nouveaux manuels d'enseignement, un livre de natation de conception simple et pratique ait été demandé.

La Sous-commission pour l'éducation physique à l'école a donc décidé la révision du livre 4 "Natation". La direction en a été attribuée à Walter Bucher, Berg (SG). Une Commission d'évaluation, sous la présidence de Peter Wüthrich, Berne, a supervisé les travaux. Les aspects techniques, méthodologiques, la terminologie ainsi que la présentation graphique ont fait l'objet de nombreuses réflexions. L'impression a été confiée à l'Office central fédéral des imprimés et du matériel (OCFIM) à Berne.

La CFS tient à remercier tout particulièrement le directeur du projet, ses collaborateurs (auteurs, dessinateurs, graphistes, membres de la Commission d'évaluation et de l'OCFIM). Ils contribuent tous à assurer dans les écoles de notre pays un enseignement de la natation efficace, basé sur les connaissances les plus récentes.

En 1996, une nouvelle série de manuels d'éducation physique doit être éditée.

Un manuel pour la pratique.

La Commission fédérale de sport est responsable de l'édition des manuels d'éducation physique à l'école.

Commission fédérale de sport (CFS)

Sous-commission pour
l'éducation physique à l'école

La présidente: Heidi-J. Haussener

Le président: Hansueli Grütter

Avant-propos

Les enquêtes concernant les préférences des enfants parmi les disciplines sportives attribuent une des premières places à la natation. Ceci représente une chance, voire un défi pour l'éducation physique à l'école.

Le présent manuel de natation a été élaboré en collaboration avec diverses associations et institutions. Son but est d'être un instrument de travail efficace pour tous ceux qui sont intéressés par l'enseignement de la natation. Une équipe de plus de 40 spécialistes de toutes les associations et institutions suisses de natation, quelques collaborateurs et collaboratrices d'Allemagne ont permis de rassembler des idées, des expériences et une multitude d'exemples pratiques.

L'informatique offre des possibilités intéressantes de développement à ce manuel. Elle permet entre autres de faire apparaître sur l'écran des mouvements, des suites d'images à la manière d'un film, de retrouver des exercices ou des jeux à l'aide d'un code.

Un manuel ne peut pas améliorer fondamentalement l'enseignement. **L'enseignant** reste l'élément le plus important: par son engagement, sa compétence, sa motivation, bref, par son art d'enseigner.

Vouloir respecter le masculin et le féminin à tout moment dans le texte s'avère compliqué ou peu pratique pour un manuel d'enseignement. C'est pour cela que nous parlerons du maître et de l'élève dans le sens d'une profession ou d'une fonction.

Nous espérons avoir créé un **outil** qui facilitera l'**art d'enseigner** et nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux qui ont collaboré à cette tâche difficile.

Un manuel de base commun pour l'école et les sociétés

L'informatique: une aide dans le domaine de l'enseignement.

La personnalité de l'enseignant reste primordiale.

Pour rendre la lecture plus facile: maître et élève.

Liste des auteurs et des sponsors: page 7.

Un livre de base pour tout le monde

La natation est très bien organisée en Suisse. Malgré les multiples objectifs des associations de natation, nous avons réussi pour la première fois à créer ensemble un manuel suisse qui peut être utilisé à l'école et dans les sociétés. Les 40 collaborateurs proviennent des institutions et associations suivantes:

Un manuel commun malgré de multiples objectifs.

CFS La Commission Fédérale de Sport est l'instance responsable. C'est elle qui a donné le mandat de révision du livre 4 "Education physique à l'école" qui date de 1975.

IAN L'Interassociation pour la Natation est l'organisation faîtière de toutes les associations suisses de natation. C'est elle qui forme les moniteurs et les instructeurs de natation. Elle est également l'auteur des tests suisses de natation.

FSN La Fédération Suisse de Natation est responsable de la compétition dans toutes les disciplines (natation, plongeon, waterpolo et natation synchronisée). Elle forme les entraîneurs et les juges.

SSS La Société Suisse de Sauvetage a pour but essentiellement la prévention des accidents dans, sous et autour de l'eau. Elle est responsable de la formation des sauveteurs.

J+S Jeunesse et Sport favorise la pratique du sport pour les jeunes dans les disciplines les plus variées. La branche Natation, divisée en 8 spécialités, est la plus grande de toutes. J+S collabore étroitement avec les organisations mentionnées ci-dessus.

ASEP L'Association Suisse d'Education Physique à l'Ecole soutient et favorise l'éducation sportive dans le cadre de l'école à tous les degrés scolaires. Responsable de la formation continue des enseignants, elle propose également des cours de perfectionnement en natation.

La collaboration entre l'école et les clubs devrait fonctionner plus souvent. Chacun peut apporter ses compétences. Espérons que ce manuel commun y contribuera.

Collaboration entre l'école et les clubs.

Auteurs et sponsors

| Nom, institution, lieu | a collaboré à.. | fonction |
|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| Agosti Fabrizio, Riva San Vitale | 3 / 3. | |
| Astolfi Marco, Uni Lausanne | | Comm.d'évaluation/lecture v. française |
| Bachmann Edi, Sursee | | Dessins, esquisses |
| Bagutti Marco, Lugano | | Relecture version italienne |
| Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen | | Conseiller en informatique |
| Bill Doris, Echandens | | Traduction allemand-français |
| Bucher Walter, PHS St-Gall | 4 / 1.1. | Rédacteur, Coordinateur |
| Brunner Matthias, ISSW Uni Berne | 1 / 5. // 2 / 2. // 2 / 4. | |
| Corazza Ellade, EFSM Macolin | | Traduction allemand-italien |
| Denti Franca, EFSM, Macolin | | Traduction allemand-italien |
| Desponds Liliane, Vevey | 3 | Traduction allemand-français |
| Flückiger Christian, Muhen | 4 / 1.8. | |
| Frank Gunther, IAN, Uni Bâle | 2 / 1. // 2 / 3. | |
| Gander Roger, IAN, Mönchaltorf | 4 / 1.4. | |
| Geissbühler Michael, ISSW Uni Berne | 3 / 3. | |
| Hegner Jost, ISSW Uni Berne | 4 / 2.2. | Commission d'évaluation |
| Hochuli Urs, Gränichen | 4 / 1.7. | |
| Käser Christopher, Bulle | 1 / 5. | |
| Käsermann Daniel, EFSM, Macolin | 1 / 6. // 3 / 5. | Documents photographiques |
| Künzler Christoph, Industrade, Wallisellen | | Conseiller en informatique |
| Lienhard Daniel, Zurich | | Graphisme, photographies |
| Löffel Hansruedi, EFSM, Macolin | | Secrétaire CFS |
| Maccabez Jean-Claude, Yverdon | | Relecture version française |
| Michel Bruno, SSS, Berne | 3 / 1. // 3 / 2. | |
| Moll Leni, Genève | 4 | Traduction allemand-français |
| Nosedo Andrea, SSS, Mels | 2 / 4. | |
| Reischle Klaus, Uni Heidelberg, D | 4 / 2.1. | |
| Schüpbach Jürg, IAN, Bätterkinden | 4 / 1.2. // 4 / 1.3. // 4 / 1.6. | |
| Solari Francesca, Lugano | | Traduction allemand-italien |
| Spirig Ursula, Winkel | 1 / 2. | |
| Spring Claude, EPF Zurich | 2 / 5. // 4 / 3.1. // 4 / 3.2. | Relecture version allemande |
| Spühler Monique, FSN, Lostorf | 3 / 6. | |
| Strupler Martin, ISSW Uni Berne | 3 / 3. | |
| Trottmann Anton, Cham | 3 / 4. | |
| Utiger Adrian, Le Mont | 2 | Traduction allemand-français |
| Vesel Paul, Bâle | 3 / 5. | |
| Walder Heinz, IAN, Zurich | 1 / 1., 2., 3., 4., 8. | |
| Walder Rita, IAN, Thalwil | 4 / 1.4. | |
| Wespi Michel, Lutry | 1 / 8. | Relecture version française |
| Widmer Markus, Industrade, Wallisellen | | Conseiller et fournisseur mat. informatique |
| Wüthrich Peter, EFSM, Macolin | 4 / 3.3. | Président de la commission d'évaluation |
| Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, D | 3 / 6. | |

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Théorie  Pratique | Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini. |  <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage |
| | Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage. |  <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique |
| | Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2. |  <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques |
| Pratique  Théorie | Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques |  <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique |