

06 | 2015

Thème du mois – Sommaire

Liste de contrôle: Enseignants	2
Liste de contrôle: Parents et enfants	3
Conseils méthodologiques	4
Moyens auxiliaires	5
Bases	6
Exercices	
• Respirer	7
• Flotter	9
• Glisser	10
• Se propulser	11
• Jouer dans l'eau	12
Leçons	14
Indications	18
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 5-8 ans
- Degrés scolaires: 1^{re} à 4^e années Harmos
- Niveaux de progression: débutants
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Apprendre à nager



Chaque enfant devrait avoir la possibilité d'apprendre à nager. Ce thème du mois offre aux personnes en charge de l'enseignement de la natation des leçons diversifiées et motivantes pour les petits.

Tous ne deviendront pas champions de natation! Et c'est tant mieux. Mais l'enseignement de la natation reste très important, car les enfants apprennent à se sentir bien dans, sous, près de l'eau, et avec elle. Ils peuvent ainsi avoir du plaisir à s'y déplacer et à acquérir différents éléments clés tels que respirer, glisser, flotter et se propulser. Chaque enfant développera ensuite ses compétences à son rythme.

Un feu à allumer

Celui qui travaille avec des enfants dans l'eau doit s'armer de patience, disposer d'une bonne empathie, de flexibilité et d'une part de fantaisie. Le recours aux métaphores simplifie le travail, car les enfants intègrent mieux les explications et autres corrections lorsqu'ils peuvent les relier avec leur vécu. Ils comprendront mieux leur tâche si l'enseignant les enjoint à écraser une tomate mûre avec leurs orteils (apprentissage interne) que s'il leur suggère de transférer le poids du corps en fléchissant les genoux (apprentissage externe). A la Renaissance déjà, François Rabelais, le célèbre écrivain et médecin, avait rappelé qu'«un enfant n'est pas un vase que l'on remplit mais un feu qu'on allume».

Deux concepts de formation

Ce thème du mois vise à soutenir les enseignants dans leur travail avec des enfants qui apprennent à nager à l'école enfantine et lors des deux premières années du degré primaire. Le document donne des conseils pour l'élaboration des leçons, pour la sécurité, pour la combinaison des éléments clés et propose différentes variantes afin de les exercer.

Il se concentre sur les quatre premiers degrés des deux «philosophies» de swimsports.ch (écrevisse, hippocampe, grenouille et pingouin) et de Swiss Swimming (Level 1 à 4) et présente en annexe une vue d'ensemble des niveaux respectifs. Trois exemples de leçons pour le niveau de base (1^{re} à 4^e Harmos) ainsi qu'une leçon pour les plus grands (dès 5^e Harmos), complètent le document et donnent des pistes et idées pour votre enseignement.

En complément à ce thème du mois, les contenus des concepts de formation [Swiss Swimming](#) et [swimsports.ch](#) sont mis à disposition sur [mobilesport.ch](#).

Liste de contrôle: Enseignants

N'ai-je rien oublié? La présente liste de contrôle résume les aspects les plus importants pour la préparation et le déroulement d'un cours de natation en toute sécurité dans un contexte scolaire.

Organisation

- Connaître les directives et règles de sécurité du canton, de l'école et de la piscine.
- Etablir un budget et déterminer la participation de l'école aux coûts.
- Transmettre les informations aux parents environ deux semaines avant le cours.
- Organiser le transport.

Planification de la leçon

- Se renseigner sur le bassin et la surface à disposition.
- Repérer les infrastructures et le périmètre attribué.
- Connaître le [matériel à disposition](#).
- Préparer sa [leçon](#) et les documents didactiques (séries d'images).
- Prévoir le temps nécessaire pour la douche et l'habillage.
- Concevoir un programme alternatif pour les élèves qui ne peuvent ou ne savent pas nager.

Informations aux élèves

- Monnaie pour la consigne.
- Boisson et en-cas pour l'après-cours.
- Costume de bain adéquat, bonnet de bain (obligatoire en piscine couverte).
- Serviette de bain.
- Event. mules.
- Produit de douche et shampoing.
- En été: crème solaire (s'enduire avant d'arriver); en hiver: bonnet.

Dans la piscine

- S'annoncer auprès du maître-nageur.
- Rappeler aux enfants de ne laisser aucune valeur (bijoux, montres, argent) dans les vestiaires.
- Vérifier que les élèves sont correctement habillés et se sont douchés.
- Vérifier que les [règles de la baignade en piscine](#) sont connues de tous.

Après le cours

- Rendre ou ranger le matériel emprunté.
- Prendre congé du maître-nageur.
- Compter les enfants. Vérifier qu'ils se sont correctement séchés (surtout en hiver!) et qu'ils ont toutes leurs affaires.

En savoir plus

- [Prévention des accidents dans les sports aquatiques \(J+S/bpa\)](#)
- [Les enfants et l'eau \(bpa\)](#)
- [Contrôle de sécurité aquatique CSA \(bpa\)](#)
- [Excursion scolaire au bord ou dans l'eau \(SSS\)](#)

Liste de contrôle: Parents et enfants

Les enfants, leurs parents ou leurs accompagnants doivent pouvoir s'appuyer sur des consignes claires pour que le cours dans une école de natation se déroule sans accroc. Voici une liste à imprimer et à distribuer.

A la maison

- Préparer les effets personnels: monnaie pour la consigne, costume et bonnet de bain, serviette de bain, évent. mules, produit de douche et shampoing.
- Avertir l'enseignant en cas d'absence.

Avant la leçon

- Arriver à l'heure pour le début de la leçon.
- Ne laisser aucune valeur (bijoux, montres, argent) dans les vestiaires.
- Passer aux toilettes et à la douche.
- Pénétrer dans l'enceinte de la piscine en costume de bain.

Pendant la leçon

- A la piscine, l'enseignant prend en charge les enfants.
- Respecter les règles de la baignade en piscine (voir encadré ci-dessous).
- Respecter le matériel et les installations (nous sommes les hôtes de la piscine!).
- Aider à la mise en place et au rangement du matériel.

Après la leçon

- Se doucher.
- Bien se sécher avant de retourner au vestiaire.
- Dès le retour au vestiaire, ce sont les parents qui reprennent la responsabilité des enfants. Le sexe de l'accompagnant détermine le choix du vestiaire.
- Etre ponctuel pour venir rechercher les enfants.

Informations générales

- Les parents sont priés de ne pas accompagner les enfants au bord du bassin et d'observer les progrès depuis l'extérieur. Les enfants peuvent ainsi mieux se concentrer sur la leçon. Si un accompagnant doit toutefois être présent au bord du bassin, celui-ci doit porter un costume de bain (pas de tenue de ville).
- L'assurance est l'affaire des participants. Les enfants doivent donc être assurés contre les accidents à titre privé.

Règles de la baignade en piscine

- Bien écouter et regarder.
- Ne pas courir dans l'enceinte de la piscine (risque de glissade).
- Ne pas aller ni sauter à l'eau sans autorisation.
- Ne pas bousculer ni couler les camarades.
- S'annoncer auprès du moniteur pour aller aux toilettes et signaler son retour.
- Porter un bonnet de bain (dans la piscine couverte).
- Ne pas mâcher de chewing-gums.

A télécharger et imprimer

→ [Liste de contrôle à l'attention des parents et des enfants](#) (pdf)

Conseils méthodologiques

Les enseignants et moniteurs de natation sont toujours confrontés aux mêmes problèmes. Ces quelques conseils aident lors de la conception du cours et garantissent son bon déroulement.

Concevoir son cours

Un enseignement varié et divertissant contribue à une meilleure progression des enfants. Le recours à des métaphores facilite la compréhension des éléments et mouvements clés.

- Adapter son enseignement aux enfants, motiver.
- Ne pas exercer de pression.
- Laisser les enfants faire leurs expériences sous surveillance: améliorer la confiance en soi et favoriser ainsi l'autonomie.
- Eau à hauteur de poitrine au maximum pour les débutants (délimiter les bassins).
- Prévoir un nombre suffisant d'aides (par exemple, un moniteur/adulte/surveillant pour quatre enfants).
- Former des petits groupes (six à huit enfants) pour meilleure vue d'ensemble.
- Proposer l'aide où cela est nécessaire: l'enfant demande lorsqu'il a besoin de soutien.
- Toujours concevoir le début et la fin de la leçon de la même manière (petit jeu pour commencer et saut dans l'eau pour terminer, par exemple).

Réussir sa première leçon

Les enfants n'ont ni manchons, ni lunettes, ni pince-nez, ni cerceau flottant, etc. durant la première leçon.

- Se déplacer lentement près de l'eau, puis dans l'eau.
- Commencer sur la première marche d'escalier, les pieds dans l'eau. Marcher de rebord à rebord, puis descendre d'une marche, etc. Continuer tant que tous les enfants y arrivent (pieds, genoux, nombril, poitrine, etc.).
- Faire montrer aux enfants: qui est capable, dans l'eau à mi-hauteur (poitrine) de marcher, courir, sautiller, etc.?
- Accompagner les enfants, les motiver, donner des instructions, aider (tenir la main, tracter, chanter une chanson).
- Organiser des jeux pour faire connaissance.
- Qui arrive à mettre la tête sous l'eau?

Recourir aux métaphores

Les métaphores jouent un rôle important dès la phase d'accoutumance à l'eau, par exemple pour vaincre les craintes. Lors de la phase d'apprentissage des éléments clés de la natation, l'objectif consiste – au travers de divers exercices – à expérimenter et à comprendre l'eau. Les images ou associations, idéales pour exercer intelligemment les éléments clés tels que «respirer – flotter» et «glisser – se propulser», reposent sur des mouvements tirés de la vie quotidienne ou des mouvements types d'animaux évoluant dans l'eau et elles favorisent ainsi largement la perception mentale du mouvement.

En savoir plus

→ [Représentation du mouvement](#)

Moyens auxiliaires

Les enseignants et moniteurs de natation se demandent toujours quels accessoires utiliser et à quel moment. Ces indications donnent un aperçu des possibilités.

Règle de base: le moins possible, mais aussi souvent que nécessaire! Les enfants doivent accumuler les expériences motrices avec leur propre corps, affiner leurs sensations et travailler sur ces points. Tout le monde n'a pas une bonne perception corporelle. En raison de ses particularités, l'eau «brouille les limites corporelles et modifie aussi la capacité d'orientation. Les aides ne garantissant pas une sécurité totale, leur utilisation en eau profonde nécessite une surveillance permanente des enfants.

Moyens auxiliaires avec flottaison

- Manchons
- Frites aquatiques
- Ceintures de flottaison
- Cerceaux flottants
- Planches de natation
- Palmes
- Pull buoy
- Etc.

Remarque: Les costumes de bain avec un gilet intégré (néoprène) facilitent la flottaison mais donnent un faux sentiment de sécurité – particulièrement chez les débutants. Il faut donc mettre en garde les enfants, respectivement leurs parents ou accompagnants sur ce point.

Moyens auxiliaires sans flottaison

- Bonnet de bain: Les cheveux mouillés ne sont pas dans les yeux, les oreilles sont protégées de l'eau.
- Lunettes de natation: Elles rassurent, évitent les picotements dus au chlore, permettent de voir sous l'eau (orientation). Seuls les enfants très craintifs, ceux qui ne voient pas bien à petite distance ou qui ont des douleurs aux yeux sont autorisés à porter des lunettes.

La première leçon se donne sans lunettes! Durant la phase d'accoutumance (développer la confiance et la gestion de l'environnement aquatique), l'élément «ouvrir les yeux sous l'eau» est capital. De plus, un enfant qui tombe dans l'eau n'a pas forcément de lunettes! C'est pourquoi il faut encourager les enfants à toujours essayer sans lunettes.

Bases

En exerçant les éléments présentés ci-après, les enfants acquièrent les bases qui leur permettront peu à peu d'évoluer dans l'eau de manière autonome.

Dès que les bases (respiration, flotter, etc.) ont été travaillées, il est important de cibler les contenus d'apprentissage orientés sur l'efficacité et l'économie des mouvements. Tous les mouvements sont évalués en tenant compte de l'existence de ces bases.

S'accoutumer à l'eau, maîtriser l'eau

L'objectif est d'évoluer sans crainte dans l'eau grâce à l'adaptation des organes sensoriels à cet élément naturel. Cette phase d'apprentissage s'effectue dans l'eau à hauteur d'épaules ou avec un mur ou une personne en soutien.

Respirer

Avec la respiration, on régule la flottaison du corps. La position dans l'eau et les fonctions corporelles dépendent de la respiration. L'expiration active dans l'eau, en position ventrale, est capitale! Elle s'effectue par la bouche ou le nez. On inspire en revanche seulement par la bouche. L'expiration dans l'eau s'exerce déjà en phase d'accoutumance à l'eau et fait véritablement partie du contenu d'apprentissage dès le départ. Elle gagne en importance lorsque la flottaison entre en jeu. Ce «jeu avec l'air», c'est-à-dire la capacité d'inspirer et d'expirer de manière contrôlée, représente une étape importante du processus d'apprentissage.

Flotter

Avec la flottaison entre en jeu la position de la tête, des bras et des jambes. Les bras étendus de côté aident à mieux garder l'équilibre sur le ventre et sur le dos, surtout chez les petits. Pour les plus grands, dont le centre de gravité se situe en dessous des poumons, la difficulté vient des jambes qui ont tendance à couler. Ces enfants peuvent effectuer les exercices avec les bras tendus au-dessus de la tête. Autre variante possible en position dorsale: placer les bras sous la tête (coussin), les coudes restant dans l'eau.

Glisser

La condition préalable pour bien évoluer dans l'eau est de trouver une position favorable à la glisse. Que ce soit sur le ventre ou sur le dos, la position des bras lors de la phase de glisse est primordiale: ils doivent être tendus en serrant la tête. Les mains sont placées juste sous l'eau, le visage, en position ventrale, est dirigé vers le bas et légèrement vers l'avant. Sur le dos, les oreilles sont sous l'eau, le regard est dirigé vers le haut et légèrement vers les orteils. Une position correcte de la tête facilite la flottaison et la glisse: le cou et la tête sont dans le prolongement de la colonne vertébrale et la nuque reste si possible détendue.

Se propulser

A partir des positions de glisse, les enfants effectuent librement les premiers mouvements de natation et de propulsion. Les résultats sont très différents selon les nageurs: on retrouve souvent la «nage du chien», le pagayage des mains en position dorsale, souvent associé aux battements alternés des jambes, ainsi que des mouvements circulaires des bras, horizontaux devant le corps, et verticaux à côté du corps. Ces mouvements ne s'avèrent pas très efficaces pour la propulsion.

Respirer

Le «jeu avec l'air» constitue une étape d'apprentissage importante en natation. Les exercices suivants permettent de travailler de manière ludique les mouvements conscients d'inspiration et d'expiration.

Ballon

Debout dans l'eau en cercle en se tenant par les mains. Commencer à gonfler un «ballon imaginaire» avec la bouche. Plus le ballon se gonfle, plus le cercle s'agrandit. Reculer jusqu'à ce que le ballon éclate, et là, se laisser tomber sur le dos.



Bulles

Se déplacer dans l'eau et faire des bulles pour faire avancer une balle de ping-pong ou un autre objet flottant sans l'aide des mains.

Plus difficile

- Idem en nageant.

Matériel: Balles de ping-pong, balles et éléments flottants, etc.



Crocodile

Marcher à quatre pattes sur les marches d'escaliers et faire des bulles dans l'eau avec la bouche. Le corps est tendu jusqu'au bout des orteils.

Variantes

- Qui réussit à mettre le visage sous l'eau?
- Qui est capable d'aller complètement sous l'eau?
- Qui réussit à battre des jambes en plus?

Plus difficile

- Distribuer des anneaux au bord du bassin et les placer au fond de l'eau. Les crocodiles vont chercher à manger dans les anneaux, en descendant les marches d'escalier sur les mains et en s'immergeant pour récolter la nourriture.

Matériel: Anneaux



Bateau à moteur

Conduire un bateau (anneau = volant) à travers le bassin (eau à hauteur de poitrine) et imiter le bruit du moteur avec la bouche (bulles dans l'eau).

Plus difficile

- Idem en nageant.

Matériel: Anneaux



Nénuphar

Poser une fleur en caoutchouc sur la tête, puis descendre progressivement dans l'eau (sur les genoux) jusqu'à ce que la fleur flotte.

Plus difficile

- Idem, mais en plus, plier les jambes et se dégager de la fleur.

Matériel: Fleurs en caoutchouc



Saut en extension

Eau à hauteur de poitrine. Debout, plier les genoux et sauter le plus haut possible en tendant les bras vers le haut. Lors de la réception, bien fléchir les genoux. Expirer vigoureusement lors de l'impulsion.



Trou dans la glace

Eau à hauteur de poitrine. De la position debout, plonger pour ramasser des petits anneaux répartis sur le fond du bassin, puis passer à travers un cerceau. Durant le parcours, expirer l'air en continu.

Plus difficile

- Traverser deux cerceaux.

Matériel: Anneaux, bâtons de plongée, grands cerceaux flottants



Poisson

Par deux, s'immerger face à face. Sous l'eau, A fait une grimace ou entonne une chanson. Ils remontent à la surface et B reproduit la grimace ou la chanson. Inverser les rôles à chaque immersion.



Sous-marin

Flotter sur le ventre, les bras et les jambes écartés, comme une étoile de mer. Le regard dirigé vers le fond du bassin, expirer progressivement. Qui réussit à descendre jusqu'au fond?



Flotter

Pour faciliter l'équilibre, les enfants peuvent tendre les bras sur les côtés lorsqu'ils apprennent à flotter sur le dos et sur le ventre. Quelques exercices.

Bouée

Inspirer profondément et saisir les jambes avec les bras. Rester le plus longtemps possible dans cette position de «petit paquet» et laisser le corps «danser». L'image d'une bouée qui flotte à la surface de l'eau aide à se représenter le mouvement.



Etoile

Flotter en position dorsale, bras écartés et regard dirigé vers le plafond.

Variante

- De la position assise, s'étendre pour se retrouver couché sur le dos, corps tendu.



Avion

Flotter sur le ventre, bras écartés comme les ailes d'un avion, regard dirigé vers le fond du bassin. Expirer. Rester dans cette position pendant une, deux, puis trois secondes.



Glisser

Glisser sur le ventre et sur le dos représente un élément clé important dans l'apprentissage de la nage. Les exercices suivants sont effectués si possible sans propulsion.

Flèche ventrale

Se repousser depuis le bord ou les escaliers et glisser sur le ventre (sans battement de jambes) pendant au moins trois secondes et le plus loin possible. Visage dans l'eau et bras tendus vers l'avant. Passage un par un.

Remarque: Les mains de l'enseignant constituent l'objectif à atteindre.

Variante

- Aussi loin que possible avec propulsion.



Flèche dorsale

Se repousser depuis le bord en position dorsale, bras tendus sous la tête «posée» comme sur un coussin, le plus loin possible sans propulsion.



Flèche indienne

Combinaison entre les flèches ventrale et dorsale: durant la phase de glisse, rouler du ventre sur le dos et inversement.



Remorqueur

En position dorsale ou ventrale, se faire tracter à l'aide d'un anneau tenu à bouts de bras. Sur le dos, possible aussi de placer la main entre les omoplates.

Matériel: Anneaux



Se propulser

Les exercices suivants s'effectuent si possible sur les marches d'escaliers. La position correcte des pieds est primordiale et doit être constamment contrôlée.

Crocodile (propulsion avec les jambes)

Avancer en appui sur les mains, en effectuant des mouvements de crawl avec les jambes. Mettre éventuellement la tête sous l'eau. Plonger sous l'eau et nager à travers un cerceau ou les jambes d'un camarade, toujours avec des battements de jambes (crawl).

Variantes

- Exercer les battements de jambes en position dorsale, jambes orientées vers le milieu du bassin et tête «regardant» vers l'arrière.
- Sur le dos, se repousser et se propulser avec les jambes.
- Par deux: tenir un anneau et se faire tracter par un camarade.

Matériel: Anneaux



Flèche (propulsion avec les jambes)

Se repousser sous l'eau, activer les jambes et passer à travers un cerceau.

Plus facile

- Réduire la distance jusqu'au cerceau.

Plus difficile

- Augmenter la distance jusqu'au cerceau.
- Après avoir traversé le cerceau, intensifier le travail des jambes.
- Traverser plusieurs cerceaux.
- Nager en slalom autour des jambes des camarades (voir illustration), des anneaux ou autre matériel.

Matériel: Anneaux ou cerceaux



Propulsion des bras

Avancer dans l'eau à hauteur de poitrine en barbotant et tournant les bras comme les ailes d'un moulin.

Plus facile

- Avancer dans l'eau comme la charrue qui creuse un sillon (bras = lame de charrue).

Plus difficile

- Effectuer des mouvements réguliers avec les bras tendus (éolienne).
- Idem en reculant.
- Marcher dans l'eau (de plus en plus vite).
- Qui peut le faire en nageant?
- Expirer dans l'eau (position ventrale).
- Respirer régulièrement (position dorsale).
- Les enfants montrent leur variante personnelle pour se propulser.



Jouer dans l'eau

Voici quelques propositions d'activités aquatiques ludiques. Presque tous les jeux qui se pratiquent sur terre ferme trouvent une application dans l'eau. Il suffit d'y apporter quelques adaptations.

Balle dans le cercle

Les enfants se font des passes en cercle, celui qui lance le ballon crie son nom.

Remarque: Après quelques leçons, les enfants se connaissent tous. Celui qui lance crie alors le nom du camarade à qui il destine le ballon.

Matériel: Balles



Bal des animaux

Chaque enfant imite un animal; les camarades le reproduisent.



Balle au chasseur

Deux à quatre enfants avec une balle chacun. Ils essaient de toucher le plus rapidement possible un camarade (sans lâcher le ballon). Le camarade touché prend la balle et devient chasseur.

Matériel: Balles



Douaniers et contrebandiers

Le bassin est séparé par une rangée de cerceaux placés verticalement sous l'eau. Sur l'un des côtés se trouvent des objets sous et au-dessus de l'eau. Un à trois douaniers surveillent le matériel tandis que les contrebandiers tentent de s'en emparer pour l'amener de l'autre côté. Pour cela, ils doivent passer la frontière (traverser un cerceau). Celui qui est touché par un douanier ramène son butin, mais il reste en jeu. Les contrebandiers sont en sécurité dès qu'ils ont complètement passé à travers le cerceau (frontière).

Matériel: Cerceaux, divers objets (anneaux, etc.)



Chasse au trésor (perles)

De nombreuses perles (anneaux) se trouvent au fond du bassin; elles sont protégées par un à deux gardiens du trésor. Les voleurs essaient de ramasser le plus de perles possible. S'ils sont touchés durant la manœuvre, ils doivent reposer leur butin et effectuer un gage (culbute avant, nénuphars pendant dix secondes, etc.) avant de retenter leur chance. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus de perles ou après un temps défini au préalable.

Matériel: Anneaux



Lavage de voitures

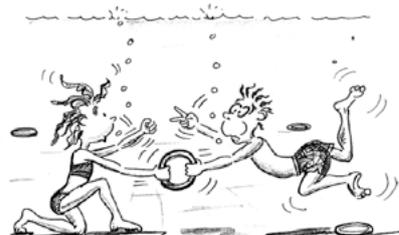
Les enfants forment une route: un enfant (voiture sale) passe dans la station de lavage qu'il a programmée (peu, moyennement, très sale); les camarades giclent en fonction du programme choisi.



Pêche aux perles

L'enseignant forme deux à trois groupes et désigne pour chacun un dépôt. Il lance tous les anneaux à disposition dans l'eau. Au signal, tous les enfants vont à l'eau et ramènent un anneau à la fois dans leur dépôt. Le jeu se termine lorsque tous les anneaux ont été ramenés sur le rebord. On procède alors au décompte. Quelle équipe a récolté le plus d'anneaux?

Matériel: Anneaux



Autres jeux dans l'eau

- [Avec des ballons](#) (Manuel de natation, Brochure 1 «Bases», chapitre: Nager et jouer avec des ballons, p. 18-19)
- [Estafettes](#) (Manuel de natation, Brochure 1 «Bases», chapitre: Autres jeux, p. 24)
- [Jeux de poursuite](#) (mobilesport.ch > Sports > Sport des enfants > Jouer)
- [Jeux de course](#) (mobilesport.ch > Sports > Sport des enfants > Jouer)

Leçons

Entrée en douceur

Cette leçon d'introduction permet aux enfants de se familiariser de manière ludique avec les éléments clés «respirer» et «flotter».

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 1^{re} à 4^e années Harmos
- Tranche d'âge: 4-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Respirer et glisser

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Qui a peur du crocodile?</p> <p>Le chasseur est un crocodile qui se tient à 15 mètres env. des enfants, de l'autre côté du bassin.</p> <p>Il crie: «Qui a peur du crocodile?»</p> <p>Enfants: «Personne!»</p> <p>Crocodile: «Et si j'arrive?»</p> <p>Enfants: «Alors on s'enfuit (en nageant)!»</p> <p>A ce moment, les enfants courent (nagent) pour rejoindre l'autre côté où ils seront à l'abri. Les enfants touchés au passage se rangent au côté du crocodile pour l'aider au tour suivant. Le dernier qui reste a gagné et devient crocodile à la manche suivante.</p>	Bassin non nageur Au moins 8 joueurs	
	Partie principale	20'	<p>Pompe à air</p> <p>Debout dans l'eau, inspirer, s'immerger complètement, expirer complètement sous l'eau et se redresser. Répéter quatre fois le mouvement.</p>	
<p>Tonneau</p> <p>Attraper ses tibias et se mettre en boule, tête dans l'eau. Rester huit à dix secondes dans cette position, sans respirer.</p>				
<p>Se repousser/glisser</p> <p>Ventre: Bras tendus vers l'avant enserrant la tête, sous l'eau. Se repousser vigoureusement avec un pied depuis le mur et glisser le plus loin possible dans l'eau.</p> <p>Dos: Bras tendus derrière la tête, un pied contre le mur. Tête et bras à la surface de l'eau, plier les genoux. Dès que les oreilles sont dans l'eau, se repousser vigoureusement avec le pied, le regard dirigé vers le plafond, et glisser le plus loin possible.</p> <p>Sous l'eau: Idem. S'immerger, puis se repousser. Essayer avec les deux jambes simultanément.</p> <p>Traverser le tunnel: Se mettre en colonne (un à cinq enfants), jambes écartées. Le dernier de la colonne plonge, passe entre les jambes des camarades et se poste en début de colonne. Variante: traverser des cerceaux (1 à 5) placés verticalement dans l'eau.</p>			Veiller à ce que les enfants aient le champ libre pour les exercices	Grands cerceaux
Retour au calme	5'	<p>Saut</p> <p>Effectuer un ou deux sauts de son choix dans l'eau.</p>		

Aller de l'avant

Durant cette leçon, les enfants exercent de manière ludique la glisse dans l'eau et la propulsion avec les jambes. C'est ici que l'on introduit le battement alterné des jambes.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 3^e et 4^e années Harmos
- Tranche d'âge: 6-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Glisser et se propulser (jambes)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Slalom de balles Former deux équipes qui se placent en colonne. Le premier de la colonne a un ballon. Au signal, il le transmet au camarade de derrière en pivotant le torse vers la droite. Le suivant fait de même vers la gauche, etc. (changer de côté à chaque fois). Quand le dernier reçoit le ballon, il nage le plus vite possible (évent. seulement avec des mouvements de jambes) vers la tête de la colonne et il recommence l'enchaînement. Le jeu se termine lorsque tous les enfants ont retrouvé leur place de départ. Quelle équipe est la plus rapide à ce jeu?		2 ballons
Partie principale	20' Se repousser/Glisser Ventre: Bras tendus vers l'avant enserrant la tête, sous l'eau. Se repousser vigoureusement avec un pied depuis le mur et glisser le plus loin possible dans l'eau. Répéter le plus de fois possible. Dos: Bras tendus derrière la tête, un pied contre le mur. Tête et bras à la surface de l'eau, plier les genoux. Dès que les oreilles sont dans l'eau, se repousser vigoureusement avec le pied, le regard dirigé vers le plafond, et glisser le plus loin possible.		
	Battements alternés Sur le ventre: Visage dans l'eau, jambes et pieds tendus. Mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches. Sur le dos: Regard dirigé vers le ciel, position horizontale, mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches.		
	Pêche aux anneaux Lancer quatre anneaux dans l'eau. Chaque enfant plonge et les récupère si possible en une seule fois.		Anneaux
Retour au calme	5' Culbute dans l'eau Grand tapis sur le rebord, un moniteur dans l'eau. A genoux sur le tapis, l'enfant pose la tête sur la main du moniteur puis effectue une roulade avant dans l'eau. Qui arrive tout seul?		Tapis

Sur le dos

Cette leçon se focalise sur la technique du dos crawlé. Après une entrée en matière ludique, les enfants sont progressivement amenés vers cet objectif.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 4^e années Harmos
- Tranche d'âge: 8-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Sur le dos: flotter, se propulser, respirer

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Pêche aux anneaux</p> <p>Former deux à trois groupes et désigner pour chacun un dépôt. Lancer tous les anneaux à disposition dans l'eau. Au signal, tous les enfants vont à l'eau et ramènent un anneau à la fois dans leur dépôt. Le jeu se termine lorsque tous les anneaux ont été ramenés sur le rebord. On procède alors au décompte. Quelle équipe a récolté le plus d'anneaux?</p>		Anneaux
Partie principale	20'	<p>Flotter</p> <p>Nénuphar: Se reposer huit à dix secondes sur le dos en regardant le plafond (tête sur un coussin), bras et jambes tendus.</p> <p>Avion: Se reposer huit à dix secondes sur le ventre, visage dans l'eau, regard dirigé vers le sol (retenir la respiration).</p>		
		<p>Dos crawlé</p> <p>Tourner les bras tendus vers l'arrière, l'un après l'autre (comme les ailes d'un moulin), sans pause. D'abord sur place, puis en nageant. Qui y parvient? Introduire ensuite les battements de jambes et la respiration.</p>		
		<p>Respirer</p> <p>Glisser sur le ventre en expirant (au moins dix secondes) pour faire descendre le corps vers le fond du bassin.</p>		
Retour au calme	5'	<p>Petit plongeon de la position assise</p> <p>Assis sur le bord du bassin, bras tendus serrant les oreilles. Pencher progressivement le buste vers l'avant. Dès que les mains touchent l'eau, pousser avec les pieds et entrer dans l'eau.</p>	Eau profonde	

Pour les experts

Cette leçon s'adresse aux enfants chevronnés. Ils nagent beaucoup, exercent le battement de jambes du crawl et l'expiration sous différents angles.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 5^e année Harmos
- Tranche d'âge: 9-10 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'œil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)

Objectifs d'apprentissage

- Respirer en position latérale et se propulser

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Horloge</p> <p>Former deux groupes. Le premier groupe enchaîne 20 ou 30 passes. Si le ballon tombe à l'eau, le compte repart à zéro. Pendant ce temps, le second groupe effectue des traversées de bassin. Dès que le premier groupe a réussi les 20 (ou 30) passes, les nageurs stoppent leur effort. Ils additionnent leurs traversées. Inverser les rôles. Quel groupe a réussi le plus de traversées?</p>	Diviser le bassin en deux parties (jeu et natation)	Balle
Partie principale	20'	<p>Se propulser/Respirer</p> <p>Battements crawl avec poussée de départ et expiration dans l'eau: Bras tendus vers l'avant, visage dans l'eau, se repousser du bord, jambes et pieds tendus. Enchaîner des mouvements de jambes de haut en bas conduits par les hanches. Expirer dans l'eau.</p> <p>Superman: Sur le ventre, bras gauche tendu vers l'avant (varier: bras droit contre le corps, deux bras tendus), visage dans l'eau. Battements de jambes (crawl), expirer sous l'eau. Pour inspirer, pivoter la tête vers la droite sans que les pieds touchent le sol.</p> <p>Vis: Battements alternés des jambes en passant de la position ventrale à la position dorsale (et inversement). Bras tendus vers l'avant, ne pas poser les pieds sur au moins dix mètres.</p> <p>Sous l'eau: Se repousser sous l'eau et nager en activant les jambes (battements de crawl ou de brasse). Qui va le plus loin?</p>		
Retour au calme	5'	<p>Plongeon de la position assise ou agenouillée</p> <p>Assis ou agenouillé sur le bord du bassin, bras tendus serrant les oreilles. Pencher progressivement le buste vers l'avant. Dès que les mains touchent l'eau, pousser avec les pieds et entrer dans l'eau.</p>		

Indications

Bibliographie

- Bissig, M. [et al.] (2005): [Monde de la natation: Apprentissage de la natation – optimiser la technique: Manuel élémentaire de natation sportive](#). Berne: Schulverlag bmv.
- Frank, G. (2008): [Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: Der Schlüssel zur perfekten Technik](#) (5^e éd.). Schorndorf: Hofmann.
- Heitz, K. (2014): [Schwimmen lernen – Schwimmfächer Basics: Ans Wasser gewöhnen, Kernelemente und Kernbewegungen erwerben](#). Herzogenbuchsee, Ingold.
- Heitz, K. (2014): [Richtig schwimmen – Schwimmfächer Element: Von Kernbewegungen zu Zielformen](#). Herzogenbuchsee, Ingold.
- Office fédéral du sport OFSPO (2005): [Swimworld Basic: swimming technique – from basics to pro](#). Macolin: OFSPO. 2 DVD.

Documents à télécharger

- Bucher, W. (1995): [Manuel de natation](#). Berne: Office central fédéral des imprimés et du matériel.
- Geissbühler, L. (2012): [Thème du mois 06/2012: «Plongeon»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Sidler, C. (2011): [Thème du mois 06/2011: «Nager à ses aises»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- [Prévention des accidents dans les sports aquatiques \(J+S\)](#)
- [Les enfants et l'eau \(bpa\)](#)
- [Contrôle de sécurité aquatique CSA \(bpa\)](#)
- [Excursion scolaire au bord ou dans l'eau \(Société suisse de sauvetage SSS\)](#)

Nos remerciements

- aux enfants du Swim Team Biel-Bienne pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure

Jeannette Bühler, monitrice à l'Ecole de natation Swim Team Biel/Bienne

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM

Dessins

Leo Kühne

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM

Annexe

Les exercices suivants préparent aux différents tests de Swiss Swimming et swimsports.ch. Cet éventail sert de petit guide pour garder le cap.

Accoutumance à l'eau / Level 1 / Ecrevisse

- **Faire connaissance:** Former un cercle, lancer la balle à un camarade et le nommer.
- **Arrosoir:** Sauter et sautiller dans l'eau en frappant la surface de l'eau avec les mains (gicler): «Il pleut sur nos têtes!»
- **Lavage de voitures:** Former une route: un enfant (voiture sale) passe dans la station de lavage qu'il a programmée (peu, moyennement, très sale); les camarades giclent en fonction du programme choisi.
- **Battement de jambes:** Assis sur les escaliers, effectuer des mouvements de jambes.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



Accoutumance à l'eau / Level 1-2 / Hippocampe

- **Imiter les animaux:** Imiter un animal sous l'eau.
- **Pompe à air:** Debout dans l'eau, inspirer, s'immerger complètement, expirer complètement sous l'eau et se redresser. Répéter le mouvement plusieurs fois.
- **Flèche ventrale avec battements de jambes:** Se repousser du bord ou des escaliers et glisser pendant au moins trois secondes sur le ventre en activant les jambes, visage dans l'eau et bras tendus vers l'avant.
- **Flèche dorsale avec battements de jambes:** Se repousser du bord ou du sol puis glisser sur le dos pendant cinq secondes au moins en activant les jambes, bras tendus derrière la tête.
- **Pêche aux anneaux:** Déposer (enseignant) quatre anneaux sur le fond du bassin (eau à hauteur de hanches). A tour de rôle (enfants), plonger, récolter les quatre anneaux à la suite et les ramener à la surface.
- **Rouler:** Rouler dans l'eau, roulade avant.



Accoutumance à l'eau / Level 2 / Hippocampe

- **Course dans l'eau:** Eau à hauteur de poitrine. Courir le plus vite possible du point A au point B, en avant, en arrière, de côté. S'aider avec les mains pour avancer.
- **Flèche ventrale:** Se repousser du bord ou du sol (sans battement de jambes).
- **Flèche dorsale:** Idem, mais sur le dos.
- **A travers l'anneau:** Traverser un anneau placé sous l'eau.
- **Avion/bouée/nénuphar:** Se coucher sur l'eau comme un avion et se laisser porter par l'eau.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



Accoutumance à l'eau / Level 2-3 / Hippocampe

- **Immersion:** Courir dans l'eau et se laisser tomber de temps en temps.
- **Pêche aux anneaux:** De la surface de l'eau, plonger pour aller récolter le plus d'anneaux sans remonter.
- **Battements de jambe sur les escaliers:** Exercer les battements en position ventrale et dorsale.
- **Traverser les cerceaux:** Nager à la surface en traversant les cerceaux.
- **Crocodile:** En appui sur les mains (escaliers ou eau peu profonde), avancer en gardant les jambes bien tendues.
- **Flèche ventrale:** Se repousser du bord ou du sol, avec battements de jambes.
- **Sauts:** Enchaîner différents sauts depuis le rebord (debout, assis, sauts fantaisistes, etc.).



Accoutumance à l'eau / Level 3 / Grenouille-Pingouin

- **Battements de jambes:** Technique de crawl.
- **Battements de jambes:** Sur le dos.
- **Battements alternés:** Avec rotation.
- **Propulsion:** Sous l'eau, glisser sur le ventre ou sur le dos.
- **Pêche aux anneaux:** S'immerger et récolter les anneaux posés sur le fond du bassin en une seule fois.
- **Roulade:** Dans l'eau et du rebord.



Accoutumance à l'eau / Level 3-4 / Grenouille-Pingouin

- **Battements de jambes:** Sur le dos.
- **Dos crawlé:** Battements de jambes et traction des bras.
- **Dos crawlé:** Avec poussée sous l'eau et glisser.
- **Tunnel:** En colonne, jambes écartées. Dernier enfant: s'immerger, traverser le tunnel et se placer devant. Etc. Au moins trois passages.
- **Plongeon:** Exercer le plongeon (sur la tête) dans l'eau profonde.



Accoutumance à l'eau / Level 3-4 / Grenouille

- **Nager librement:** Quatre longueurs.
- **Dos crawlé:** Battements de jambes et traction des bras.
- **Roulement de tronc:** Rouler de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa.
- **Plonger:** Nager sous l'eau sur de petites distances avec plongeon de départ.
- **Sauts:** Chandelle avant, culbute avant.



Manuel de natation

Bases

[Accoutumance à l'eau](#)

swimsports.ch

Tests de base

[Ecrevisse](#)

[Hippocampe](#)

[Grenouille](#)

[Pingouin](#)

[Pieuvre](#)

[Crocodile](#)

[Ours polaire](#)

Swiss Swimming

Basic

[Level 1](#)

[Level 2](#)

[Level 3](#)

[Level 4](#)

[Level 5](#)

[Level 6](#)

Advanced

[Level 7](#)

[Level 8](#)

[Level 9](#)

[Level 10](#)