

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.

Tu trouveras, dans le chapitre «Bonnes pratiques» (p. 73), 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.

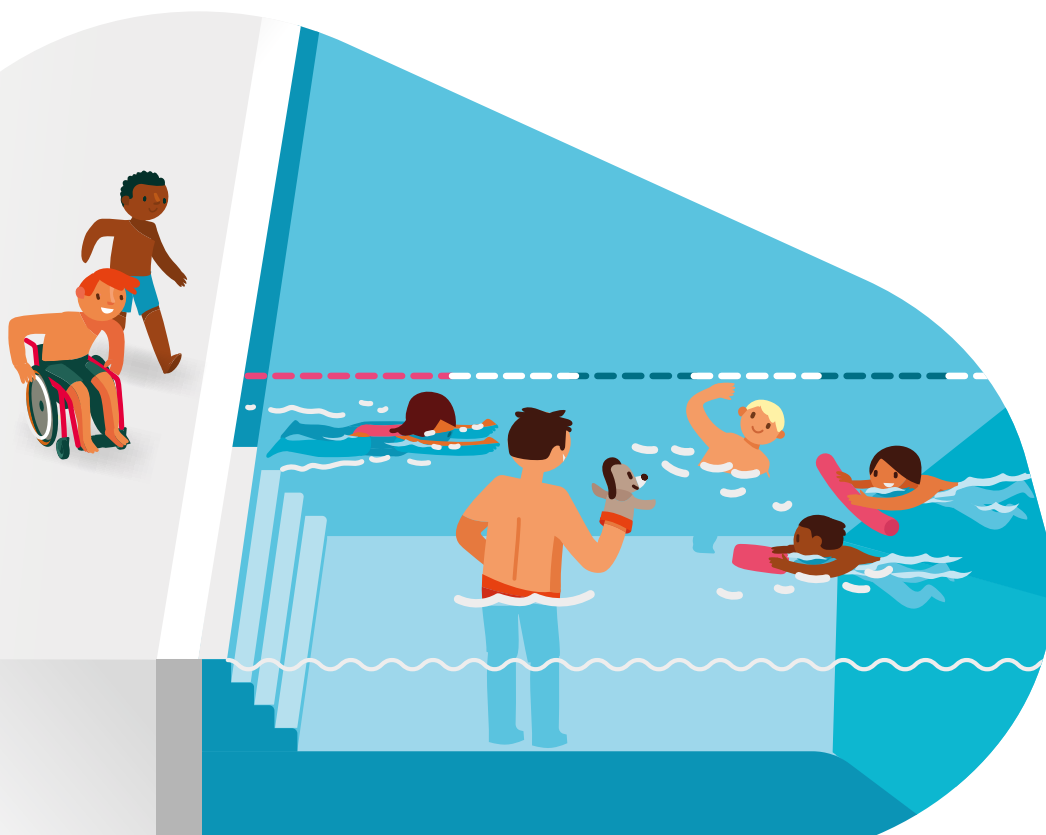
Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

En natation, il est essentiel d'aborder l'élément eau avec plaisir et en toute sécurité. Fais découvrir aux enfants le plaisir de bouger dans l'eau, de se familiariser avec cet élément dans un environnement sûr et d'apprendre à nager dans ces conditions. Ils se passionneront alors pour la natation et resteront fidèles à ce sport.



«Lors de mes premières leçons de natation, j'étais très nerveux.

J'avais un peu peur de l'eau. Mais la monitrice de natation était toujours de bonne humeur et motivante. Elle a organisé de super jeux avec nous et j'ai pu apprendre à nager en compagnie d'autres enfants. Maintenant, je n'ai plus peur et je sais comment me maintenir sous l'eau et à la surface.»

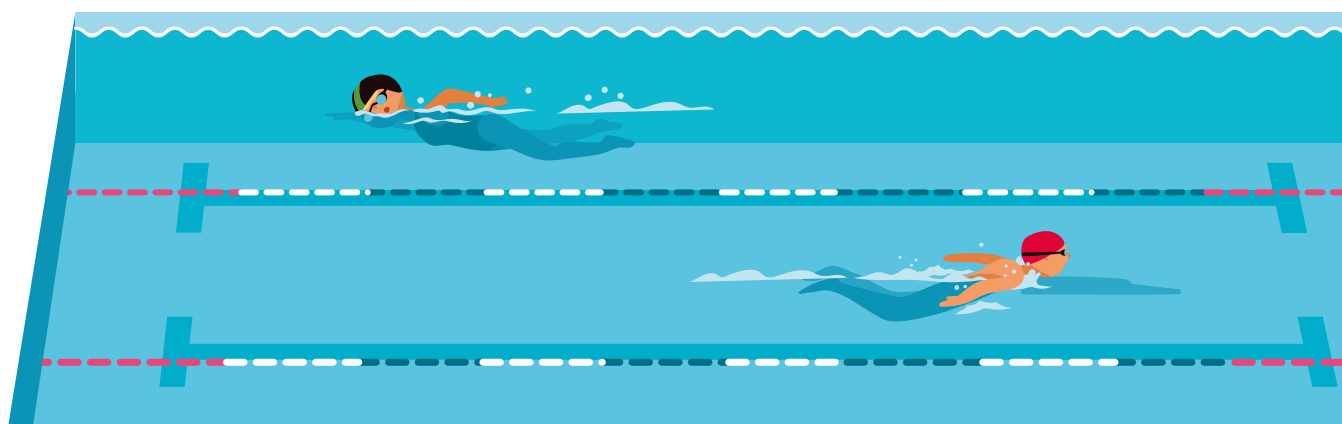


Faire preuve de fair-play, se comporter de manière respectueuse et savoir canaliser ses émotions.

En nageant ou en apprenant à nager, il est important de faire preuve de fair-play et de se comporter de manière respectueuse les uns avec les autres. Les nageurs se respectent et s'apprécient mutuellement. Ils s'encouragent à réaliser de bonnes performances et se réjouissent avec et pour les autres. Ils favorisent ainsi l'esprit d'équipe et augmentent leur estime de soi.



«J'aime bien m'entraîner avec mon groupe. Nager sans mes coéquipiers ne m'amuse pas du tout, car j'ai besoin d'eux pour me dépasser à l'entraînement. En plus, on rigole bien. On partage la même passion et on passe beaucoup de temps ensemble dans le bassin, en camps et lors des compétitions – cela crée des liens qui nous permettront peut-être de rester amis pour la vie.»



Positionner le corps avec le moins de résistance possible lors de la propulsion

Se propulser le plus efficacement possible en créant un minimum de résistance dans l'eau – tel est l'objectif des nageurs. Ils adoptent dans l'eau une position offrant peu de résistance. Avec une propulsion propre à chaque style de nage, ils avancent de manière efficace, sans trop d'efforts et à une vitesse constante.



«Dans le domaine clé «Foundation», utilise autant que possible des exercices en opposition à la résistance de l'eau. Cela permet aux enfants et aux jeunes de découvrir les sensations qu'elle procure.»

Adapter sa respiration au mouvement

La respiration est un élément central de la natation et se trouve au cœur de l'accoutumance à l'eau. Les nageurs inspirent au-dessus de l'eau et expirent sous l'eau par le nez et la bouche entrouverte. Ils adaptent leur respiration en fonction des mouvements propres au style de nage effectué.



«Si j'inspire et expire correctement, je peux nager longtemps, peu importe le style de nage. Si je n'expire pas ou pas suffisamment fort, j'y parviens moins bien.»

Se propulser efficacement en fonction du style de nage

Dans l'eau, les nageurs utilisent la force de résistance pour se propulser avec les bras, les jambes et le corps. Avec des formes d'entraînement appropriées lors de l'accoutumance à l'eau et de l'apprentissage des différents styles de nage, tu favorises une propulsion efficace dans toutes les nages.



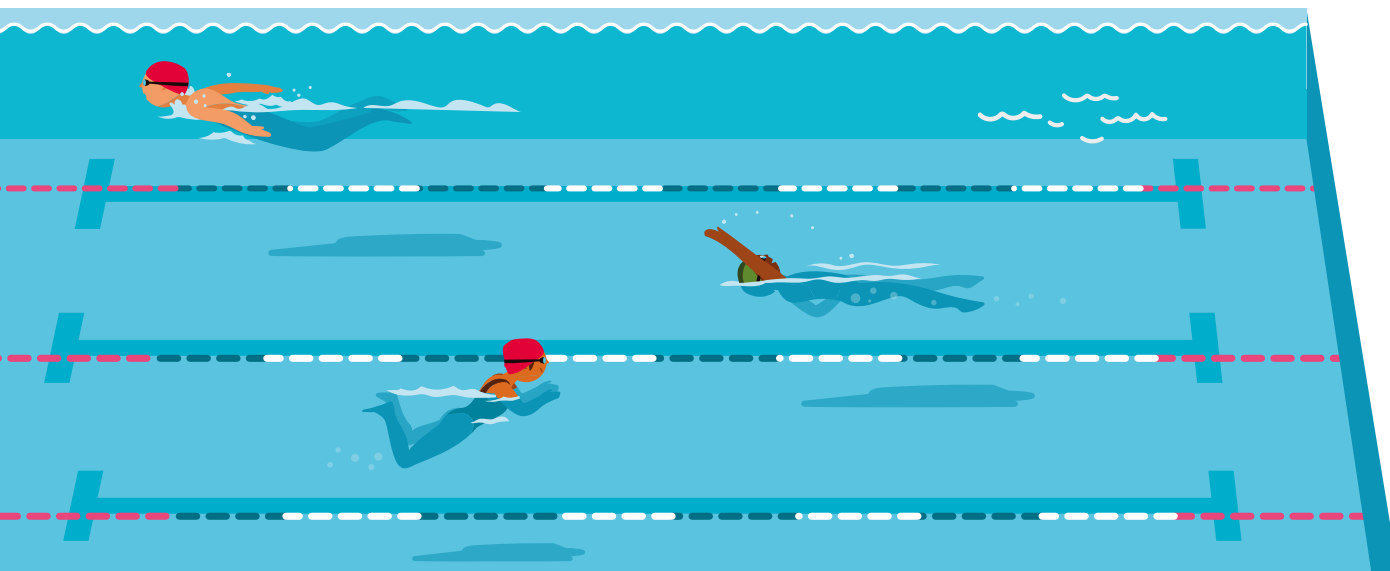
«Les exercices de pagayage sont la base pour une traction efficace des bras et améliorent les sensations dans l'eau. J'intègre aussi régulièrement des exercices de battements de jambes et des mouvements d'ondulation du corps dans mes entraînements.»

Coordonner les mouvements de propulsion, y compris la respiration

Dans l'eau, les nageurs coordonnent les mouvements de propulsion (mouvements des bras, des jambes et du corps) avec leur respiration et nagent ainsi efficacement dans n'importe quel style.



«Les exercices de coordination et de combinaison sont excellents pour travailler les différents styles de nage. Je fais progresser tout le monde individuellement en simplifiant les exercices ou en les rendant plus difficiles.»



Effectuer des départs rapides et variés

En natation, il existe différentes formes de départ: le track start, le grab start, le départ de dos, le départ de relais ou encore le départ en eau. Grâce à des jeux de réaction et à de nombreux plongeurs explosifs, tes nageurs réaliseront des départs encore plus rapides.



«De temps en temps, à l'entraînement, nous exerçons aussi le grab start et le track start ou bien nous plongeons selon plusieurs variantes ludiques. J'aime particulièrement les jeux de réaction.»



Maîtriser différents types de virages

Diverses techniques de virage permettent aux nageurs de changer rapidement de direction, même en compétition, tout en respectant le règlement. Entraîne par exemple le virage culbute en effectuant des roulades au sol et dans l'eau. Intègre également le virage ouvert et le changement de direction en eau libre dans tes entraînements.



«J'aime particulièrement les estafettes de virage, car elles me permettent de me mesurer aux autres tout en améliorant mes virages.»

