

Apprentissage de natation

Chers parents

Depuis quelques années, dans de nombreuses disciplines sportives, s'instaure une modification de l'enseignement du mouvement. Des connaissances nouvelles conduisent à d'autres manières d'encourager des capacités et d'acquérir des talents. Se basant sur ces constatations, swimsports.ch a élaboré un instrument remarquable avec la série de «tests de base de natation». Par conséquent, les objectifs de nos cours de natation infantile sont déterminés en fonction des «tests de base en natation» de swimsports.ch.

Le fondement des tests de base est le modèle-clé «natation». Par des jeux variés et sans contraintes dans l'eau, l'enfant prend conscience des propriétés principales de l'eau – il sent la **poussée** et la **résistance**. Par la perception de ces qualités, il crée la base de son ressenti par rapport à l'eau. La voie du mouvement optimal dans l'eau passe par la perception des **quatre éléments-clé** (respirer, flotter, glisser, propulser) et **les mouvements-clé** (mouvements des bras, des jambes et du corps et la respiration). Nous partons du «noyau» pour apprendre autant de formes de nage que possible (brasse, crawl, plongée, natation de sauvetage, natation synchronisée) établies par la base.

Cette philosophie d'enseignement a guidé les responsables lors de la création des exercices des tests. En comparaison avec la didactique précédente, la voie de nombreuses disciplines sportives (en natation) aquatiques est aplanie dès l'accoutumance à l'eau.

Qu'est-ce qui est important dans les cours de natation?

L'accoutumance à l'eau prend beaucoup d'importance. Un tiers du contenu des exercices des tests concerne la priorité «respirer». Cette grande fréquence indique l'importance de la respiration en natation. Jusqu'ici, les enfants apprenaient, en règle générale, une technique de natation après l'autre. Par exemple, d'abord la brasse, puis le crawl ou le dos. Aujourd'hui, dans la formation de base, on acquiert de multiples possibilités de mouvements (propulsion) qui trouveront plus tard leur application dans la forme finale d'une discipline de nage.

Cette méthode demande au début, surtout de la part des parents, un peu de patience, mais amène les enfants à être très à l'aise dans l'eau et à devenir des bons nageurs.

Nous sommes contents de posséder avec la série de tests de base un moyen didactique, qui permet un apprentissage ludique, bien structuré et amenant au but.