**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 3

**Artikel:** Comme un poisson

**Autor:** Eggs, Monica

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-995568

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

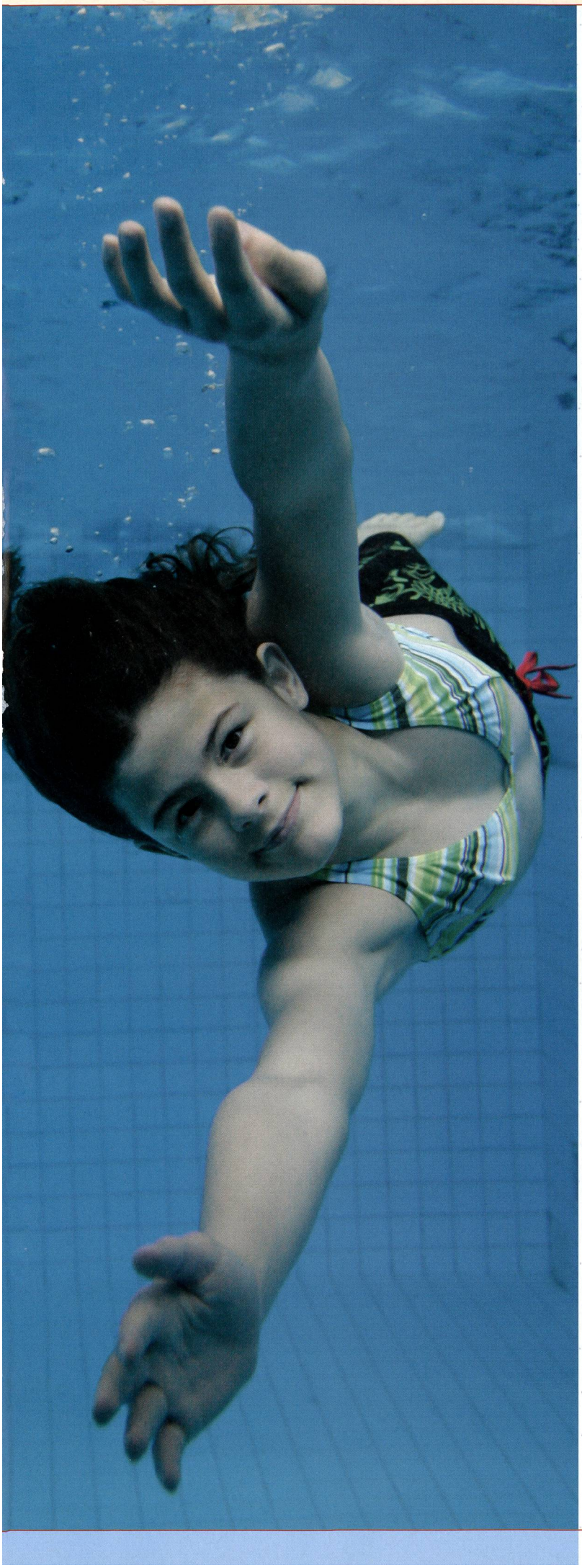
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**



# Comme un poisson

Se sentir bien et en sécurité dans l'eau est la condition indispensable pour avoir du plaisir. En gardant constamment certains principes à l'esprit, l'enseignant pose les bases d'une leçon réussie.

*Texte: Monica Eggs, Jean-Luc Cattin*

## Privilégier la sécurité

Avoir peur est souvent synonyme de crispation, d'idées confuses et de réactions disproportionnées. Dans l'eau, ce sentiment n'est pas propice à un bon apprentissage. Il est donc primordial que les enfants puissent vaincre cette crainte de l'eau avant d'apprendre véritablement à nager. Ils doivent se sentir bien dans la piscine, dans et sous l'eau.

### Combattre l'angoisse

Les enfants éprouvant une peur de l'eau doivent se familiariser avec le bassin dans lequel l'enseignement sera dispensé. Ils doivent être informés des endroits où ils ont pied, respectivement n'ont plus le fond. Un déroulement de leçon identique est également un bon moyen de rassurer les enfants craintifs.

**Comment?** La leçon de natation débute toujours au même endroit (vers les escaliers par ex.). Tous les enfants y sont rassemblés et l'enseignant donne les premières indications concernant le déroulement de la leçon. Un premier jeu dans l'eau avec l'ensemble de la classe clôt cette première partie.

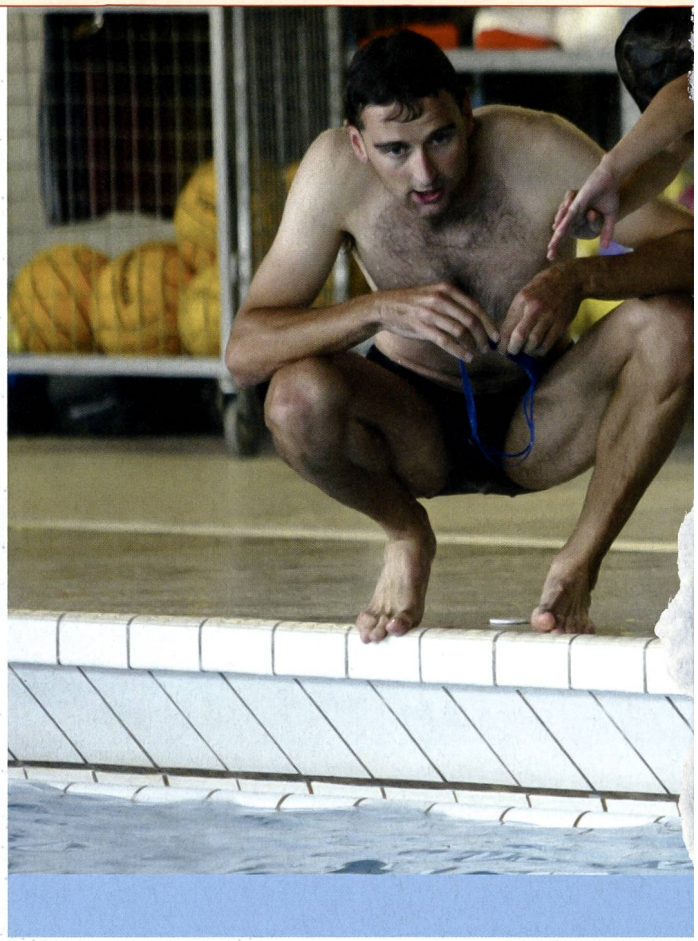
**Pourquoi?** Introduire un rituel au début, en cours et à la fin de la leçon apporte un soutien aux enfants et augmente la confiance en soi et le bien-être.

### Respecter ses propres limites

Les enfants ne devraient pas évoluer sans souci dans l'eau. Rendus confiants par les premiers mètres parcourus, ils surestiment souvent leurs capacités. L'enseignant a pour tâche de leur faire prendre conscience de leurs limites et les protéger d'un éventuel accident.

**Comment?** Les enfants essaient de suivre un parcours défini dans une partie du bassin où ils ont pied. Qui y parvient sans toucher le fond?

**Pourquoi?** Quelle distance suis-je capable de nager sans arrêt? Découvrir les limites personnelles actuelles.



**«Rio Mare»**
**Comment?** Tous les enfants forment un cercle et courent dans le même sens. A un signal donné de l'enseignant, tous les enfants s'arrêtent et essaient de courir dans le sens opposé. Le courant généré par la course initiale empêche les enfants de se mouvoir comme souhaité dans un premier temps.
**Pourquoi?** Découvrir la force de l'eau.
**Variante:** en fin de course, les enfants capables de «faire la planche» se laissent emporter par le courant.

- L'enseignant doit constamment garder tous les enfants à l'œil (ne jamais laisser d'enfants s'exercer dans son dos).
- Vérifier systématiquement si les enfants savent nager ou non. Ne pas les croire sur parole!
- En eau profonde: est à l'eau soit la classe, soit l'enseignant (lorsqu'il démontre un exercice par ex.).
- Ne pas oublier: jeter régulièrement un coup d'œil sur ce qui passe dans l'eau ou au fond de la piscine. Dans les grandes piscines comprenant plusieurs bassins, compter régulièrement les enfants (dresser impérativement une liste des enfants absents en début de leçon).

## *Un élément à expérimenter*

L'accoutumance à l'eau a pour objectif un séjour sans peur sous l'eau. Les enfants doivent tout d'abord s'habituer à cet «environnement liquide». L'accoutumance à l'eau ne peut être enseignée, elle s'acquiert; de la patience est nécessaire pendant cette étape de l'apprentissage de la natation. Il vaut la peine d'accompagner pas à pas les enfants, à leur rythme, et de ne pas les stresser. Lorsque les enfants se sont familiarisés avec l'eau, il est important d'accorder une place systématique au séjour sous l'eau dans la construction d'une leçon.

### S'immerger
**Comment?**
- L'enfant met les oreilles/le bout du nez/les cheveux/le visage sous l'eau.
- L'enfant garde la tête sous l'eau et souffle par la bouche/le nez.
- L'enfant met la tête sous l'eau et fredonne une mélodie.
- Formes d'exercices pour les degrés supérieurs: tout ce qui a trait avec l'immersion.

**Pourquoi?** Les enfants qui parviennent à mettre la tête sous l'eau apprennent de manière plus décontractée et efficace que ceux qui gardent la tête au sec.

### Flotter
Il est préférable d'utiliser le moins possible de matériel de flottaison (planche, gilet, brassard, etc.) pour s'accoutumer à l'eau. Les enfants doivent expérimenter les propriétés de flottaison de l'eau sans avoir recours à ces aides.
**Comment?** Dans une partie du bassin où ils ont pied, les enfants essaient, sur le ventre, de se poser au fond de l'eau comme une «étoile de mer». Ils n'y parviendront pas: ils remontent automatiquement à la surface.

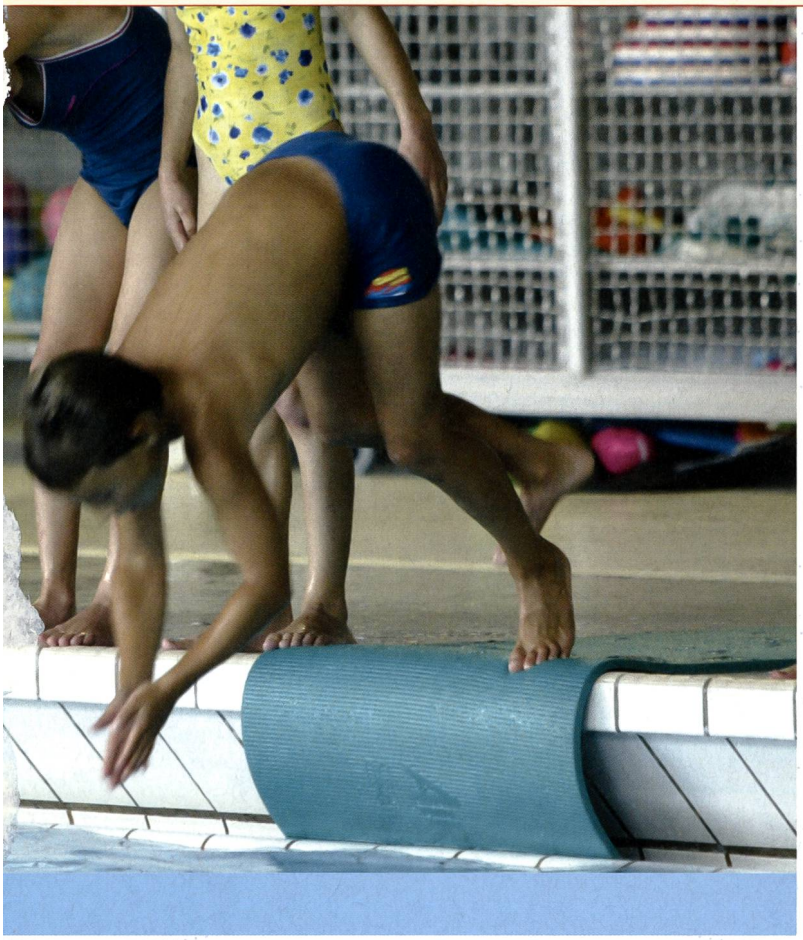
## *Tous à l'eau!*

Pour de nombreux enfants, rien n'est plus attrayant que de que sauter dans l'eau. Ce plaisir est également la source de motivation principale pour apprendre à nager – il s'agit de revenir au bord. Les sauts doivent être intégrés dès le début dans l'enseignement de la natation et tiendront une place importante tout au long du cycle primaire.

La profondeur de l'eau doit être adaptée aux capacités et à la taille des enfants. Elle devrait se situer à hauteur de poitrine (idéalement à hauteur du cou) tant que les enfants ne savent pas nager. L'enseignant doit rappeler aux enfants qu'ils doivent fléchir les genoux après chaque saut (comme c'est le cas pour tout saut lors d'une leçon d'éducation physique).

### «Sauter comme...»
**Comment?** Démontrer des sauts, les imiter. La fantaisie n'a ici presque pas de limite.
**Pourquoi?** Les enfants se laissent volontiers aller lorsqu'il s'agit de présenter ou de reproduire des sauts: ils veulent faire preuve d'autant d'audace que leurs camarades et deviennent plus courageux.

### Domino
**Comment?** Les enfants se placent à distances égales au bord du bassin. Ils sautent l'un après l'autre comme un jeu de domino qui s'écroule. L'objectif est d'aligner, par ex., au plus vite trois «tombers» de domino à la suite. Selon le niveau des enfants, différents sauts peuvent être effectués: chandelle, saut en tapant dans les mains à trois reprises, salto, plongeon, «faire une bombe», etc.



**Pourquoi?** Que du plaisir! En mettant du rythme, les enfants n'ont guère le loisir de réfléchir: ils s'exécutent! L'exercice du domino se déroule sans temps d'attente. Les enfants sortent rapidement de l'eau et s'encouragent mutuellement.

Il est important de rappeler aux enfants de ne pas s'agripper au bord du bassin avant tout saut dans l'eau (également en eau peu profonde). Le risque d'accident est grand au moment de la rotation et de l'accrochage au bord (coudes, menton et dents). Lors du saut et du plongeon, le regard doit être orienté vers l'avant. Si les enfants ont peur de sauter seuls, on peut leur donner la main, plus tard un cerceau, auxquels ils peuvent se tenir fermement.

# *Toujours en mouvement*

### Temps d'attente

Toute leçon dynamique comprend des temps d'attente réduits à leur maximum. D'une part pour que les enfants bougent le plus possible et d'autre part afin d'éviter qu'ils se refroidissent inutilement. C'est notamment le cas lorsque les enfants patientent hors de l'eau.

Il est en revanche clair que la sécurité prime sur l'intensité. La leçon doit être modulée autour des formes d'organisation – un paramètre souvent négligé – et une localisation de l'enseignant appropriées.

### Principes:

- En eau peu profonde: laisser si possible s'exercer tous les enfants.
- Lors d'exercices sur la largeur du bassin: former seulement deux groupes.
- Lors d'exercices sur la longueur du bassin: former si possible trois à quatre groupes.
- En eau profonde: les enfants qui savent déjà nager devraient réaliser les exercices dans un des couloirs centraux; les enfants moins à l'aise occuperont un couloir extérieur.
- Avant le début de l'exercice: indiquer aux enfants ce qu'ils doivent faire au terme de celui-ci, par ex. se tenir au bord, sortir de l'eau, patienter près des plots, etc.

**Conseil:**

- Par sécurité, l'enseignant peut se munir d'un cerceau (env. 60 cm de diamètre) auquel les enfants peuvent s'accrocher s'ils sont fatigués ou s'ils se sont aventurés trop loin du bord.

### Exercer, exercer, exercer...

Les enfants doivent avoir la possibilité de répéter régulièrement les exercices pour que l'apprentissage porte ses fruits. Il ne s'agit toutefois pas de les reproduire une centaine de fois. Il est important que les enfants puissent faire l'expérience de multiples formes de mouvement de la natation. Proposer des variantes, faciliter la tâche ou la compliquer sont de précieux moyens pour y parvenir. //

**Bon à savoir**

## Une leçon rondement menée

- aller du simple au compliqué, du connu à l'inconnu;
- varier (faciliter ou compliquer les exercices);
- exercer, exercer, exercer;
- expérimenter des formes de mouvement contraires (toujours terminer avec la forme correcte);
- travailler avec des métaphores et des images;
- utiliser les différents sens;
- entraîner le rythme par le biais d'exercices spécifiques, par des variations du rythme;
- introduire la notion de responsabilité entre élèves et réaliser des exercices en partenariat;
- exercer constamment des deux côtés;
- respecter les règles de sécurité:
  - choisir des formes d'organisation permettant d'assurer la sécurité (pas de collision, tous les enfants dans le champ de vision) et d'adapter l'intensité;
  - définir et appliquer des règles de comportement clairs (ne pas courir aux abords du bassin, ne pousser personne dans l'eau, ne pas «couler» ses partenaires, s'annoncer auprès de l'enseignant avant de se rendre aux toilettes, ne pas manger dans l'enceinte de la piscine, ne pas mastiquer de chewing-gum dans la piscine, etc.);
  - adapter la profondeur de l'eau lors de sauts et plongeons;
- apprendre et s'exercer de préférence en petits groupes (6 à 8 enfants).

***Source:*** *swimsports.ch*