



Méthodologie de natation

Le crawl ventre

1) Avec une planche, sur le ventre: **battement de jambes**

Allongé sur le ventre, les bras tendus, l'enfant tient la planche à l'extrémité devant lui.

La tête est dans l'eau pour expirer : souffler, lever la tête, souffler.

Les jambes tendues et parallèles effectuent un battement régulier et puissant. Le mouvement part de la hanche, ne pas fléchir les genoux.

Vérifier que le battement de jambes soit assez puissant en posant l'anneau sur le bout de la planche ; si l'anneau chute, il est nécessaire de corriger le battement de jambes.

2) Avec une planche, sur le ventre: Exercice Superman

L'enfant tient sa planche avec une main depuis l'extrémité en gardant le bras tendu.

Il colle son oreille sur l'épaule du bras tendu qui tient la planche ; il garde son second bras collé le long du corps (il touche ou tient son costume de bain).

Il fait les bulles (en regardant le fond de la piscine), ensuite il tourne la tête du côté où il a le bras le long du corps pour inspirer. En tournant la tête, le tronc de l'enfant va aussi tourner légèrement.

Faire une longueur en tournant la tête à gauche et ensuite une longueur en la tournant à droite.

3) Avec une planche, sur le ventre: avec 1 bras (suite de l'exercice Superman)

Les bras tendus, l'enfant tient la planche à l'extrémité devant lui. La main gauche tient la planche. Avec le bras droit, effectuer un mouvement de crawl: la main descend, coude fléchi, pour aller toucher le ventre. En remontant, tendre le bras le long du corps et sortir le bras tendu pour monter à l'oreille et venir tenir la planche.

Pour la respiration, demander à l'enfant de suivre la main du regard tout au long du mouvement. Il commence en tenant la planche à deux mains, la tête dans l'eau pour souffler. Quand la main sort de l'eau, l'enfant tourne la tête pour regarder sa main qui sort de l'eau et inspirer. Dès que la main reprend la planche, il remet la tête dans l'eau pour souffler.

4) Avec une planche, sur le ventre: avec 2 bras

L'enfant est allongé sur le ventre, tient la planche devant lui avec les bras tendus. En soufflant, le premier bras effectue le mouvement de crawl et finit en tenant la planche. Le deuxième bras effectue un mouvement de crawl, et cette fois, l'enfant suit la main du regard pour venir inspirer en tournant la tête (comme entraîné dans l'exercice précédent). Donc, la respiration se fait tous les deux temps.



Mouvement crawl sans planche

On peut maintenant remplacer la planche par un anneau et, progressivement, enlever tout artifice.

5) Mouvement de crawl complet

Un bras devant, un bras en arrière, on alterne en faisant passer le bras de devant derrière, et le bras de derrière devant, en faisant la respiration et en **suivant toujours la même main du regard**.

6) Amélioration de style

Crawl complet avec respiration tous les trois temps.

Crawl rattrapé avec les deux mains devant qui se rattrapent à chaque mouvement.

Flèche sur le ventre avec battement de jambes.

Crawl rattrapé avec jambes en dauphin.

Exercice correctif du mouvement des jambes :

-L'oreille droite est appuyée sur la planche, le bras gauche tendu sous la planche pour la tenir ; et la main droite tient la planche à côté du menton. Travailler le mouvement de battement de des jambes.

-Faire le même exercice avec oreille gauche appuyée sur la planche , bras droit tendu sous la planche pour la tenir et main gauche tenant la planche à hauteur du menton.

Les épaules doivent être perpendiculaire à l'eau.

Crawl dos

1) Sur le dos, battement de jambes

L'enfant est allongé sur le dos. Le parent ou le moniteur (trice) se tient à la tête de l'enfant (important de rester dans l'axe du corps de l'enfant). Pour aider l'enfant, on peut soit juste soutenir légèrement la tête, soit mettre nos mains à plat sous le dos (veiller à avoir nos épaules dans l'eau pour que l'enfant puisse vraiment rester bien avec les oreilles dans l'eau).

Vérifier à ce que la tête soit bien en arrière : les oreilles sont dans l'eau, l'enfant regarde la personne qui se tient derrière lui.

Vérifier à ce que les jambes restent tendues et parallèles.

Le battement de jambes doit être souple et puissant, les orteils sortent de l'eau.

EDUCATION AQUATIQUE 1^{ère} enfance

Bébés Nageurs & Natation Infantile



2) Sur le dos avec les bras derrière la tête

Cette position bras derrière la tête (les mains de l'enfant sont sous la tête), les coudes dans l'eau, est très bonne pour permettre au bas du corps de sortir de l'eau.

Vérifier que les jambes restent tendues et parallèles et que les orteils sortent de l'eau.

Sur le dos avec un repère pour les mains

Demander à l'enfant de garder les bras tendus le long du corps, les mains touchent le costume de bain. Faire le battement de jambes avec les orteils qui sortent de l'eau.

Avec la planche sur le thorax, tenir la planche avec les mains posées à plat sur la planche au niveau du ventre, ou un anneau (flottant, cela évite d'aller le chercher au fond de la piscine) tenu sur le ventre pour aider l'enfant à garder le ventre en haut.

Tenir la planche comme pour nager sur le ventre (voir crawl ventre point 1), monter les bras aux oreilles tout en tenant la planche, s'allonger sur le dos. Important de garder les bras tendus aux oreilles. Faire un battement de jambes avec les orteils qui sortent de l'eau et sortir le ventre de l'eau.

Cet exercice aide l'enfant à adopter une bonne posture de natation.

3) Sur le dos, mouvement des bras

Les bras tendus le long du corps, les mains touchent le costume de bain.

Les bras tendus montent l'un après l'autre à l'oreille en partant de la cuisse, puis redescendent sous l'eau pour retourner à la cuisse.

Faire un battement de jambes régulier et souple pour accompagner le mouvement des bras.

4) Dos complet, avec bras alternés

Un bras tendu le long du corps, la main touche la cuisse, l'autre bras tendu à l'oreille ; le bras à l'oreille rejoint la cuisse et le bras sur la cuisse rejoint l'oreille (moulin à vent).

En même temps, effectuer un battement de jambes souple, régulier et puissant, sortir les orteils de l'eau ainsi que le ventre.

La brasse

1) Mouvement de brasse des jambes au bord de la piscine

L'enfant est assis au bord de la piscine, le corps légèrement penché vers l'arrière, les mains en appui sur le sol.

Pour lui montrer le mouvement de brasse des jambes, on le tient par les chevilles.

Décomposez le mouvement en 3 temps. Pour la position de départ, les jambes sont tendues :

EDUCATION AQUATIQUE 1^{ère} enfance

Bébés Nageurs & Natation Infantile



-les jambes se plient à environ 45 degrés et ramènent les talons vers les fesses. Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur ;
-par un mouvement symétrique, les jambes s'écartent en faisant un demi arc de cercle (les pieds bien sur l'extérieur) ;
- les jambes se tendent et se rejoignent. Et c'est au moment que les jambes se rejoignent que le mouvement se fait de façon énergique pour obtenir la force de poussée.
L'enfant s'exerce quelques fois au bord de la piscine.

2) **Mouvement de brasse des jambes, sur le dos avec une planche**

Dans l'eau, l'enfant est couché sur le dos et tient une planche posée sur son ventre. Il fait le mouvement de brasse. Le moniteur (trice) corrige le mouvement des jambes et surtout vérifie leur symétrie.

3) **Mouvement de brasse des jambes, sur le ventre avec la planche**

Sur le ventre, l'enfant se tient à une planche, ses mains sur le bord opposé (ses bras sont donc tendus). L'enfant nage en faisant le mouvement de brasse des jambes.

Quand son niveau le lui permettra, il tiendra la planche au niveau du bord qui est devant lui (toujours avec les bras tendus).

4) **Mouvement de brasse des bras**

Assis au bord du bassin, on apprend à faire des ronds avec les bras.

Position de départ : les bras sont tendus, et les paumes posées côte à côte sur l'eau. Les mains se tournent vers l'extérieur, les bras s'écartent et « dessinent » un triangle de façon à ce que, à la fin du mouvement, les mains se rejoignent sous le menton. Ensuite, les bras se tendent. C'est lors du mouvement « demi-cercle » que la traction se fait.

5) **Synchronisation des mouvements des jambes et des bras**

L'enfant a ses bras et ses jambes tendus.

Il fait les mouvements des bras et des jambes et revient en position initiale.

Phase de glisse ; et il recommence les mouvements.

6) **Respiration brasse**

Lorsque l'enfant tend ses bras, il souffle dans l'eau. Dans le mouvement de traction des bras, la tête sort de l'eau pour inspirer.

7) **Brasse complète**

EDUCATION AQUATIQUE 1^{ère} enfance

Bébés Nageurs & Natation Infantile



Respiration et synchronisation des mouvements sont la clé de la brasse. Ils sont aussi difficiles à corriger si l'enseignement ne se fait pas de façon correct. La brasse est techniquement la nage la plus compliquée à apprendre. Il ne faut pas prendre son apprentissage à la légère.

Le dauphin

1) Mouvement d'ondulation

Le mouvement part depuis la tête. Pour s'entraîner, les bras restent le long du corps. L'enfant respire en regardant vers l'avant puis rentre complètement la tête (le menton vient contre la poitrine) pour aller sous l'eau.

A cause de cette flexion de la tête, et du fait que le haut du corps va sous l'eau, les fesses sortent de l'eau.

Ensuite, la tête se redresse et sort de l'eau pour une nouvelle inspiration

2) Mouvement des jambes

Les jambes sont jointes l'une contre l'autre et elles ondulent.

L'ondulation dauphin est initiée depuis les épaules, transmise au bassin, et amplifiée par les jambes.

Si l'enfant a tendance à faire le battement de jambes crawl, le tenir au niveau des chevilles pour lui permettre de sentir le mouvement souhaité.

3) Mouvement des bras

Les 2 bras font le mouvement ensemble. Au départ, ils sont tendus vers l'avant. On les replie sous l'eau et on les amène contre soi, le long du corps. Les coudes sont plus hauts que les mains. Le passage des bras au niveau des cuisses donne le top de la respiration, c'est-à-dire sortir la tête de l'eau. Les bras sortent de l'eau, reviennent à leur position initiale, et la tête rentre dans l'eau.

4) Synchronisation mouvement dauphin

Le cycle dauphin se compose de 2 battements (ondulations) de jambes pour 1 mouvement de bras.

La première ondulation des jambes se fait, lorsque les bras sont allongés devant. La deuxième ondulation se fait juste avant que les bras ne sortent de l'eau. Cette deuxième ondulation aide à l'élévation de la tête et des épaules pour l'inspiration.

Au niveau de la respiration : juste avant que les bras ne sortent de l'eau, la tête se redresse et sort de l'eau => inspiration. Et la tête plonge dans l'eau en même temps que les bras.

Le dauphin peut être appris dès le moment où l'enfant est en phase finale du crawl.

EDUCATION AQUATIQUE 1^{ère} enfance

Bébés Nageurs & Natation Infantile



Les nages et l'apprentissage des nages ne sont pas figés. Voici une façon de faire. Cette méthodologie simplifiée peut servir de pense-bête. Elle peut aussi être modifiée et améliorée. L'expérience et l'innovation sont les clés de voûtes d'un bon enseignement.