

L'enseignement et l'apprentissage de la natation à l'école primaire

Informations et conseils pour les parents



Édito.....	2 - 3
Bienvenue.....	4
Le rôle de l'eau.....	5
Les facteurs dans l'eau et au bord de l'eau	6
Le Plan par niveaux.....	7
Le Passeport de natation scolaire.....	8 - 9
Le contact avec l'eau dès son plus jeune âge	10
Ce qu'il y a à découvrir	11
Les 7 compétences de base de la nage	13
Les cours de natation.....	14
Le déroulement des cours de natation	15
Validation des compétences de natation.....	16
Brassards, lunettes, etc.....	17
Les règles de conduite à connaître.....	18
Quoi mettre dans le sac ?	19
La santé et la sécurité pendant les cours de natation	20
La participation aux cours de natation.....	21
Le régime légal d'assurance-accidents.....	22
Questions et réponses en cas d'accident	23
FAQ – questions fréquentes des parents.....	24
Exercices préparatoires à faire à la maison.....	26
Exercices de préparation en plein air	28
Faites confiance à votre enfant.....	30 - 31

Chers parents,

L'eau est un élément fabuleux et le fait de savoir nager est une compétence culturelle qui a un impact sur bon nombre de domaines de notre vie. Nager permet également de prendre soin de sa santé, quel que soit l'âge. Et c'est pourquoi des personnes de toutes les générations ont plaisir à se rendre à la piscine ou dans un centre aquatique, à se détendre pendant quelques jours au bord d'un lac ou à pratiquer des activités aquatiques. Malheureusement, on déplore régulièrement des accidents de baignade, dus bien souvent au fait que les baigneurs ne savaient pas bien ou pas du tout nager. C'est d'autant plus tragique lorsque ce sont des enfants qui sont touchés.

En apprenant à nager, les enfants et adolescents accèdent à un espace exceptionnel et peuvent par la suite s'initier à d'autres sports aquatiques. Ils peuvent également découvrir les multiples déclinaisons de la natation, entre sport de haut niveau, de masse ou de loisir. On n'apprend pas à nager du jour au lendemain. C'est pourquoi il faut si possible commencer avant même l'entrée à l'école, que ce soit avec les parents, dans un club ou une école de natation. Et pour cela, nous avons besoin de votre aide à vous, les parents. C'est dans ce contexte que le ministère régional de l'Éducation du Bade-Wurtemberg s'associe à l'UKBW, la Caisse d'assurance-accidents du Bade-Wurtemberg, et les clubs de natation pour mettre l'accent sur l'apprentissage précoce de la nage dans les années à venir. L'objectif : développer efficacement les compétences en natation des enfants, et ce, dès leur plus jeune âge. Ce n'est que s'ils ont des compétences solides en la matière que les enfants et les adolescents peuvent partir à la découverte de l'eau en toute sécurité, profiter des plaisirs de la baignade seuls ou avec des amis et tirer profit des bienfaits et du plaisir de la baignade toute leur vie durant.



Dr. Susanne Eisenmann
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport
du Bade-Wurtemberg

Siegfried Tretter
Geschäftsführer Unfallkasse
du Bade-Wurtemberg



Chers parents,

En publiant cette brochure d'informations pour les parents, nous voulons faire en sorte que vous soyez pleinement acteurs des cours de natation de votre enfant et répondre à toutes vos questions en lien avec les cours ainsi que l'enseignement et l'apprentissage de la natation. Celle-ci vous propose également des idées pour résolument accompagner et soutenir votre enfant avant, pendant et après les cours de natation en milieu scolaire.

La maîtrise de la natation est un élément clé de notre patrimoine culturel et permet de vivre des expériences uniques et précieuses. C'est pourquoi « Bien savoir nager » constitue une compétence incontournable de tous les programmes scolaires du Bade-Wurtemberg.

Depuis cette année scolaire, votre enfant a la possibilité de bénéficier d'un enseignement basé sur le Plan par niveaux pour Bien savoir nager. Celui-ci repose sur de longues années d'expérience dans l'enseignement de la natation ainsi que sur les dernières découvertes en matière d'enseignement et d'apprentissage. Il veille à appréhender l'élément aquatique de multiples manières et à mettre l'accent sur la sécurité dans l'eau et au bord de l'eau, l'objectif étant d'offrir à votre enfant diverses possibilités de se développer. Le Passeport de natation scolaire permet également d'attester de son niveau. C'est là une information précieuse pour les enfants, mais aussi pour les parents. Il encourage en outre les enfants à essayer de décrocher le niveau supérieur.

Il faut également dire que la communication joue un rôle clé pour l'enseignement et l'apprentissage de la natation. Votre enfant va être confronté à des situations inconnues, inhabituelles et déroutantes. Face à cela, il aura besoin de repères, de soutien et de bienveillance de la part de nous, les moniteurs de natation, mais aussi de vous. C'est là tout le sens de cette brochure. Nous vous invitons à découvrir avec votre enfant les règles à suivre pendant les cours de natation, à lui apprendre à préparer ses affaires de piscine comme un grand et à se changer rapidement. Et surtout, faites confiance à votre enfant, qui réussira sans aucun doute à apprendre à nager, et à mes collègues, qui sont très compétents. Nous espérons que vous et votre enfant aurez plaisir à découvrir ce nouvel univers pour qu'un jour, il puisse lui aussi pouvoir affirmer « Bien savoir nager ».

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Bonjour, je suis
le moniteur de natation de
votre enfant !

Chers parents,

Ça y est, votre enfant va bientôt apprendre à nager ! C'est là une étape clé de son développement pour pouvoir appréhender l'eau dans toute sa diversité. Pour que ce projet soit une réussite, vous et votre enfant devez pouvoir prendre connaissance de toutes les informations importantes avant le premier cours.

C'est là tout l'objectif de cette brochure. Nous vous invitons donc à parler régulièrement des thèmes abordés avec votre enfant.

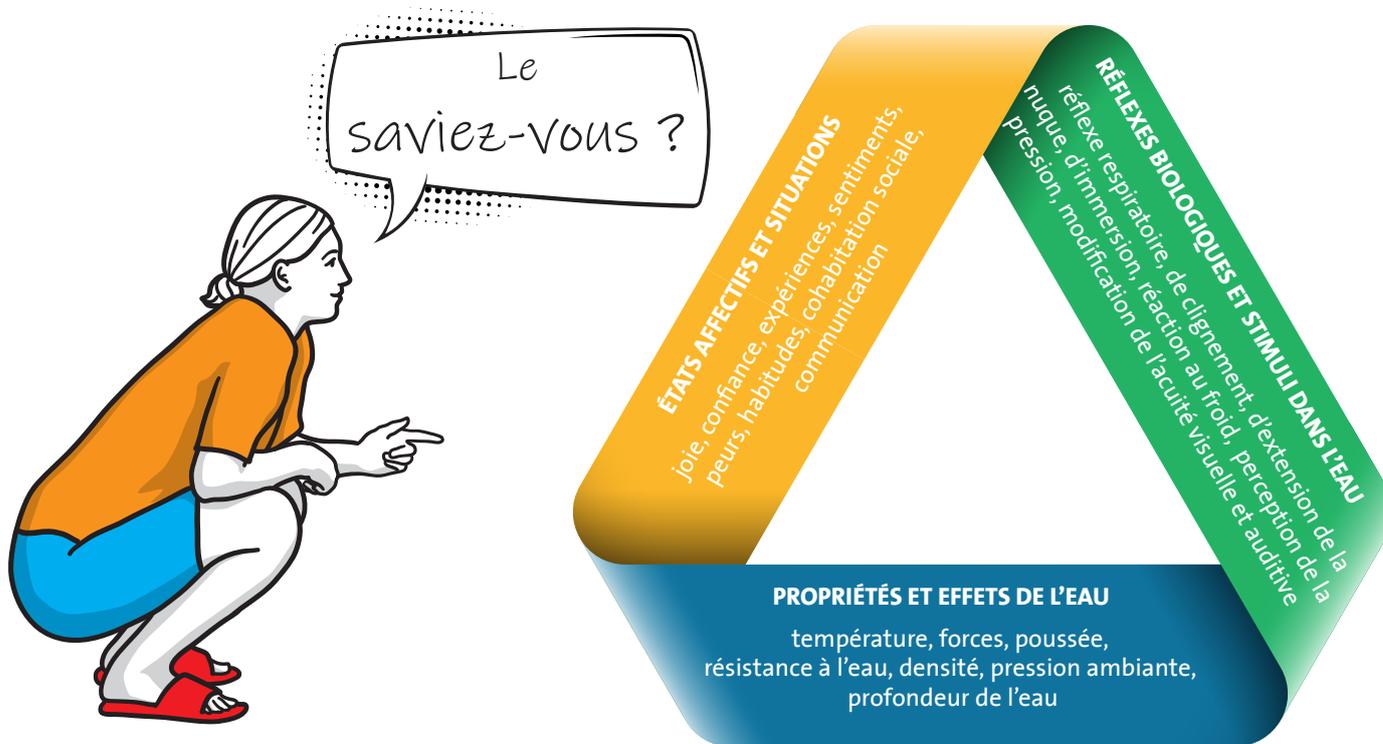
En cas de questions, n'hésitez pas à vous adresser à nous, les moniteurs de natation. Nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes les questions pouvant vous aider, vous et votre enfant à apprendre à nager dans la joie et la bonne humeur, mais aussi dans la discipline pendant les cours en piscine.

Votre moniteur de natation



En sachant nager,
votre enfant a accès
à toutes sortes de
possibilités !



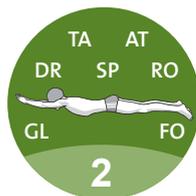


Lorsqu'on apprend à nager, il est souhaitable d'avoir une expérience positive de l'eau. Cela facilite grandement l'enseignement et l'apprentissage.

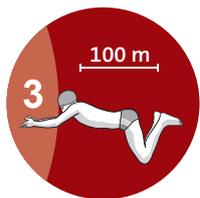
En Allemagne, l'apprentissage de la nage dans le cadre des cours de natation est basé sur le Plan par niveaux. Ses quatre niveaux sont faciles à comprendre grâce aux symboles simples et au code couleurs. Le niveau de l'enfant est documenté de manière régulière et attesté par le Passeport de natation scolaire.



L'**acclimatation à l'eau** correspond aux perceptions sensorielles et à l'adaptation aux propriétés et effets physiques de l'eau. Elle est indispensable pour s'approprier pleinement les compétences de base nécessaires pour apprendre à nager. Cette étape offre également de multiples occasions d'appréhender l'élément aquatique de manière ludique.



Les **compétences de base** (respirer, s'immerger, plonger, faire une roulade, faire une galipette, glisser à la surface de l'eau, avancer) représentent le b.a.-BA pour apprendre à nager. La maîtrise de ces compétences est vérifiée par un exercice complexe.



Le **Niveau basique de natation** met l'accent sur l'apprentissage d'une ou de plusieurs techniques de nage. Ce niveau est validé par un plongeon quelconque, 100 m à parcourir avec n'importe quelle technique de nage et sans limite de temps ainsi que le fait de quitter seul le grand bain sans moyen auxiliaire.



Le niveau **Bien savoir nager** vient valider l'apprentissage de la nage dans le cadre des cours. Les conditions sont les mêmes que celles du Certificat allemand de natation niveau bronze.

Le Passeport de natation scolaire est un **justificatif** attestant **du niveau atteint dans le cadre des cours de natation**. Chaque enfant attendra plus ou moins rapidement et à un moment différent chaque niveau. Plus le niveau précédent est bien maîtrisé, plus votre enfant apprendra vite à bien savoir nager.



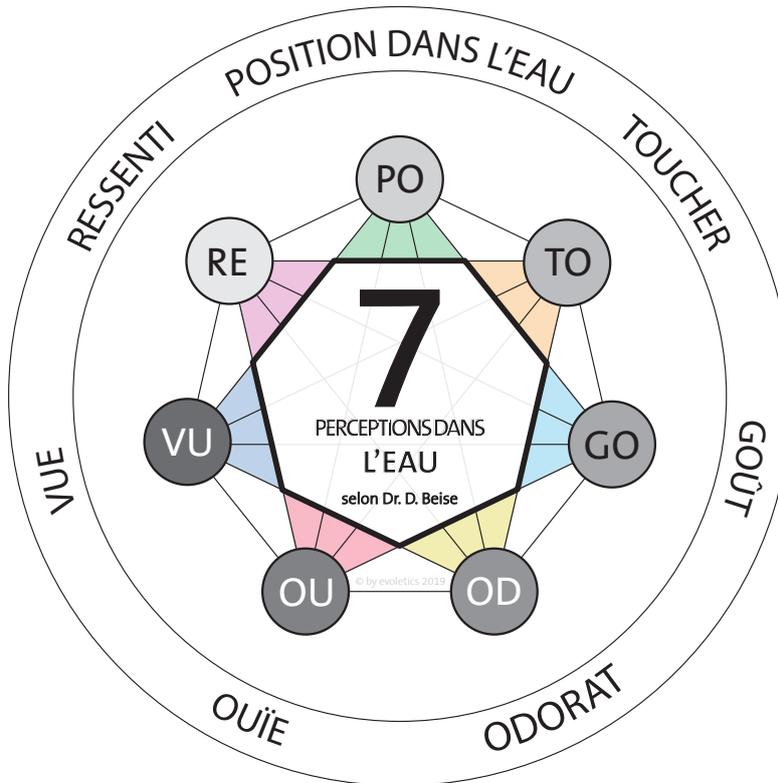


Les joies de l'eau se découvrent avant tout à la maison. Le **lavabo**, la grande **baignoire** ou encore les **flaques d'eau** devant la maison sont un **véritable terrain de jeux pour votre enfant**. Il apprend ainsi à **appréhender l'eau sans a priori** et sans craintes. Il convient de multiplier les occasions ludiques d'éveiller la curiosité et le plaisir du jeu chez votre enfant.



Vous trouverez des exercices à faire à la maison aux pages 26–29.

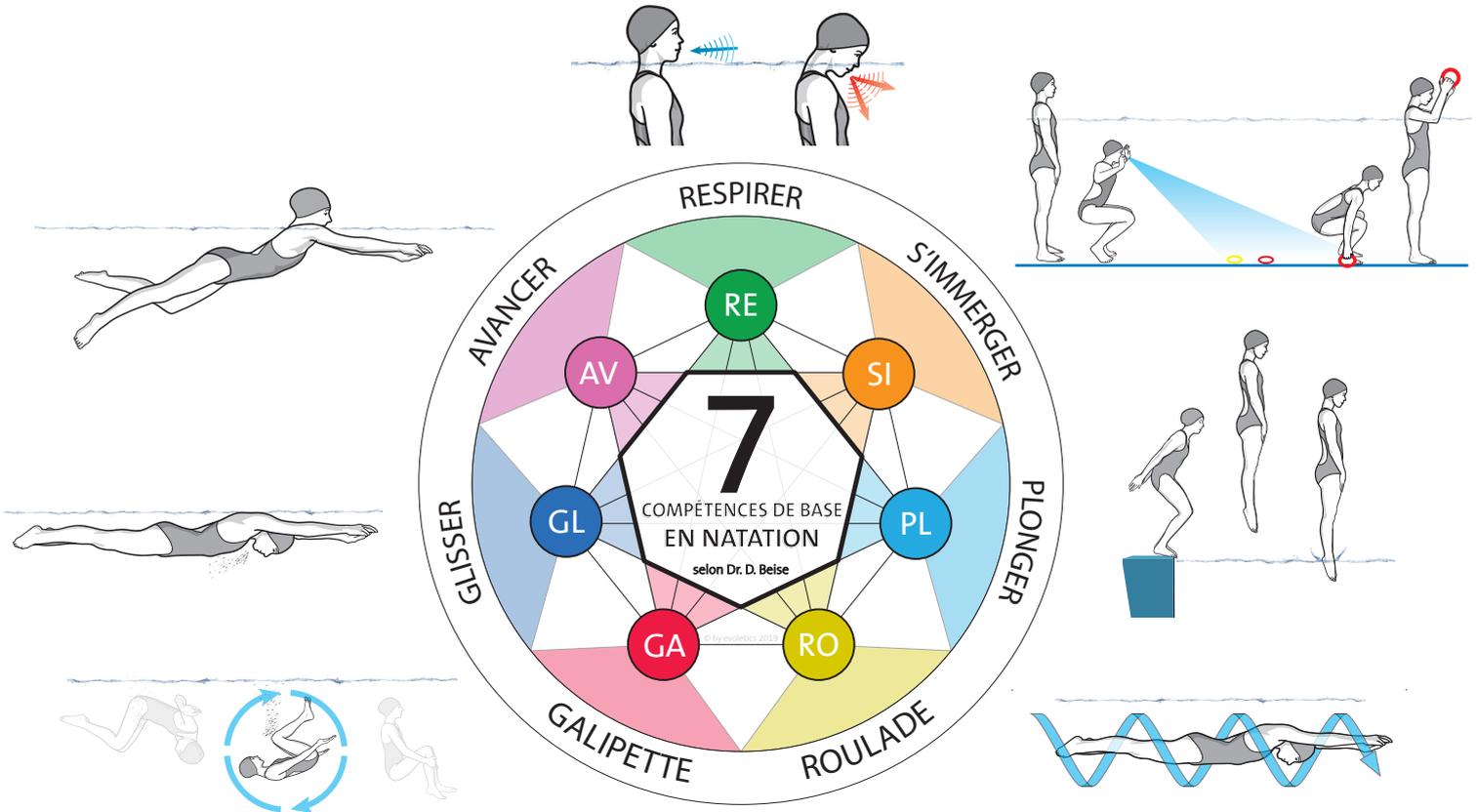
Il est capital que votre enfant **découvre très tôt et de manière complète** les propriétés, l'attrait et les effets de l'eau, car c'est important pour lui et pour son développement. Permettez à votre enfant d'**appréhender à tout moment l'eau de manière ludique, curieuse, prudente et sans a priori**. Comme vous allez le voir, ses **7 sens** auront toutes sortes de choses à découvrir !



Toute acclimatation à l'eau commence par le fait de s'éclabousser, d'être debout, de marcher, de tâtonner, de se tirer et de flotter dans le petit bain. Vous allez rapidement découvrir ce qui plaît à votre enfant ! Basez-vous avant tout sur les réactions affectives de votre enfant. Permettez-lui de s'amuser, consolez-le et encouragez-le. Là aussi, évitez d'être trop peu compréhensif, trop exigeant ou directif : vous risqueriez de déclencher une peur chez votre enfant, ce qui serait contre-productif.



En préparation des cours de natation, il est conseillé aux parents de créer régulièrement des occasions pour que leur enfant soit en contact avec l'eau. Outre le plaisir à être dans l'eau et au bord de l'eau et la capacité à appréhender l'eau sans peur, l'apprentissage de la nage repose sur 7 compétences de base (respirer, s'immerger, plonger, faire une roulade, faire une galipette, glisser à la surface de l'eau, avancer).

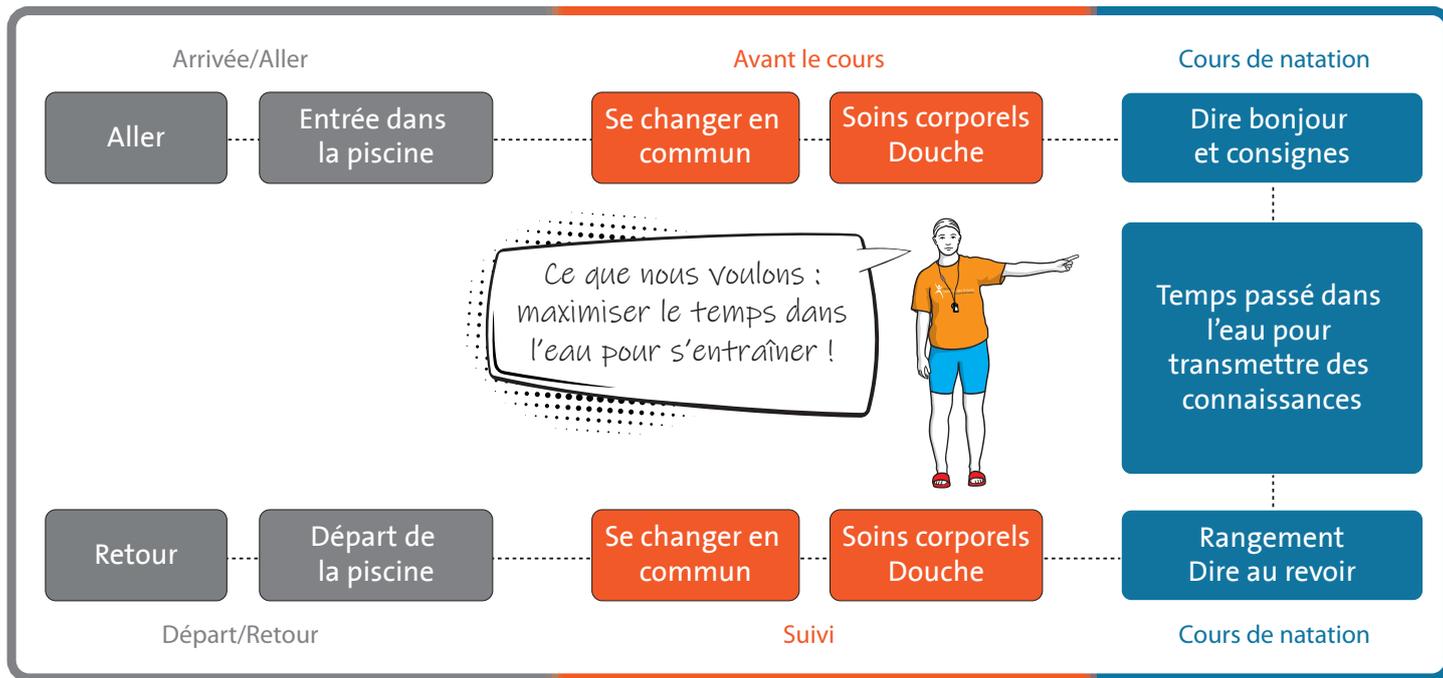


Les parents me posent souvent la même question : « Comment aider mon enfant à apprendre à nager ? » La réponse est simple : **1) Ayez confiance en votre enfant et en ses capacités 2) Partagez avec lui les plaisirs de l'eau et éveillez sa curiosité 3) Consultez les exemples à la p. 28 ou adressez-vous au moniteur de natation.** En revanche, laissez à mes collègues expérimentés le soin d'apprendre à votre enfant à nager.



Le partenariat entre l'école et les parents a pour objectif de veiller à ce que tous les élèves apprennent à nager en toute sécurité. En tant que moniteurs de natation, nous tenons à maximiser le temps passé dans le bassin pendant les cours. Pour cela, il faut que les enfants connaissent bien la procédure à la piscine et qu'ils se changent rapidement une fois arrivés. C'est pourquoi nous voudrions que votre enfant connaisse et applique les différentes étapes nécessaires (se changer, se doucher, soins corporels, p. ex.).

Moments assurés par la Caisse d'assurance-accidents



16 Validation des compétences de natation

À partir de l'année scolaire 2021/2022, le Bade-Wurtemberg appliquera les critères nationaux d'évaluation des compétences de natation. Le Passeport de natation scolaire présente le niveau de natation atteint par votre enfant de manière claire et pratique. Le niveau « Bien savoir nager » (4e niveau) remplit les mêmes conditions que le Certificat allemand de natation niveau bronze.

<p>Niveaustufen</p> <p>Übergangsbereich (Niveaustufe 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Anpassung an die Eigenschaften und Bedingungen des Wassers Stehen, Gehen und Schwimmen im Wasser Aufbauen mit und ohne Hilfenetz Aufbauen mit und gegen den Wasserwiderstand Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser <p>Grundfertigkeiten (Niveaustufe 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen - Ausatmung im Wasser Tauchen - mit geöffneten Augen Springen - im tiefen Wasser Ballen - um die Brusttasche Drücken - um die Längsachse oder Taferlnachse Gleiten - in gestreckter abwärtsgerichteter Körperposition nach Abstoß Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basistaufgabe Schwimmen (Niveaustufe 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zurlagerung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmstil erlaubt) Wasser ohne Hilfenetz selbstständig verlassen <p>Sicher Schwimmen (Niveaustufe 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder Kopfprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zurlagerung von höchstens 30 min (ab Klassenstufe 4 gibt eine Zurlagerung von 2-20 min bzw. 1-240 min) 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zurlagerung 	<p>Baden-Württemberg KULTUR FÜR ALLE, LERNEN UND SPIELN</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Schülerin</p> <p><i>Mustermann</i> Schüler</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p> 	<p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG Theuerstr. 6, 70373 Stuttgart www.km.kb.bwl.de sport@km.kb.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p>  <p>KME Kommunales Museum Eisenstadt</p> <p>Baden-Württemberg</p> <p>ZSL Zentrum für Sport und Lebensgestaltung</p> <p>UKWB Umbund Baden-Württemberg</p>		<p>1. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Braunster</i> Schülerin</p> <p><i>Stuttgart, 17.4.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>2. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Braunster</i> Schülerin</p> <p><i>Stuttgart, 18.6.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>3. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Braunster</i> Schülerin</p> <p><i>Stuttgart, 12.9.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p>  <p>Sticker 4</p> <p>Schwimmlehrkraft</p> <p>Ort, Datum</p> <p>Schwimmlehrer</p>
--	---	--	--	--	---	--	--

N. B. : selon le dernier Règlement allemand des examens de natation (version du 1er janvier 2020), le niveau « Hippocampe » est considéré comme un certificat de niveau débutant. Nous attirons expressément votre attention sur le fait que ce certificat ne signifie en rien que l'enfant sait nager en toute sécurité. Les parents doivent donc continuer à surveiller et à accompagner au plus près leurs enfants.

Pourquoi les enfants ne portent-ils pas de brassards pendant les cours de natation ?

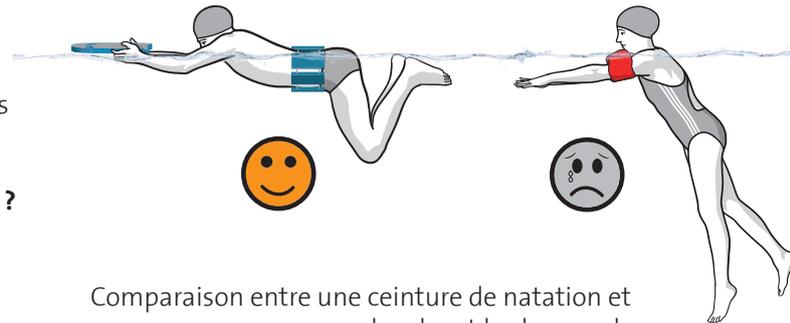
Les brassards ont deux inconvénients pour l'apprentissage de la natation. 1) Leur utilisation entraîne une position verticale des enfants dans l'eau et déforme dès le début leur ressenti dans l'eau. L'apprentissage de la natation nécessite une position horizontale du corps. 2) De plus, les enfants ont souvent peur par la suite d'aller tout seuls dans le grand bain sans brassards, ce qui complique les cours de natation.

Pourquoi s'entraîner aussi tôt dans le grand bain ?

Ne vous inquiétez pas à l'idée que le cours se déroule très rapidement dans le grand bain. Votre enfant s'y habituera très vite grâce à la procédure méthodique appliquée. Félicitez-en votre enfant plutôt que de lui faire part de vos craintes ou de vos inquiétudes.

Les lunettes de natation sont-elles autorisées pendant les cours ?

Les lunettes de natation sont destinées à protéger les yeux lorsque l'on fait des longueurs. Du point de vue de la méthode, le port de lunettes de natation est problématique lorsque l'on apprend tout juste à nager. Il est important durant les cours de natation pour débutants que les enfants apprennent à surmonter leur réflexe de clignement. Les lunettes peuvent ralentir cet apprentissage. Les enfants doivent rapidement pouvoir ouvrir les yeux sous l'eau pour s'y repérer. Cela peut même être une question de survie.



Comparaison entre une ceinture de natation et planche et les brassards

En résumé : les conditions de sécurité dans l'eau et au bord de l'eau ne sont réunies que si votre enfant maîtrise bien les 7 compétences de base et qu'il est en mesure de nager sur de plus longues distances. C'est pourquoi les cours de natation ont pour objectif que les enfants atteignent le niveau 4 (Bien savoir nager).

Dans la piscine

- Ne pas courir !
(Risque de chute)
- Respecter les règles de plongeon !
- Ne pas se pousser ou se bousculer !
- Se doucher et se changer rapidement

Les affaires de piscine

- Préparer toutes ses affaires la veille
- Prévoir des vêtements adaptés (bonnet, vêtements chauds)
- En-cas/boisson
- Carte de transport

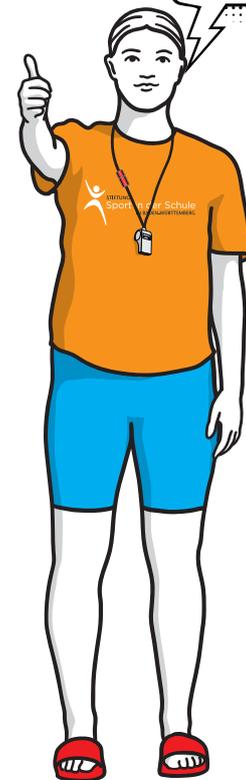
- Faire plus attention aux commandements
- Écoute active et concentrée des instructions
- Respecter immédiatement les consignes

Communication

- Emprunter le chemin requis à l'aller et au retour de la piscine
- Respecter le code de la route
- Prévenir immédiatement le moniteur en cas de problèmes de santé !
- Signaler toute situation dangereuse

Sécurité

Ce que votre enfant doit savoir



Il est conseillé de porter des vêtements de bain moulants (voir l'illustration), car ils présentent une résistance à l'eau faible. Pour les petites filles musulmanes, le port de vêtements de bain avec un col montant et couvrant la tête est recommandé (« burkini »). Les shorts de bain, pantalons de sport, sous-vêtements portés sous le maillot, caleçons et bikinis sont déconseillés pour les cours de natation.



Les cours de natation demandent beaucoup d'attention et d'énergie de la part de votre enfant. Il est donc particulièrement important qu'il puisse consommer des aliments riches en énergie (fruits, légumes, pain complet, noix, etc.) et une boisson non sucrée après les cours. Veillez également à ce que votre enfant dispose de vêtements adaptés après les cours en fonction de la météo.



La santé et la sécurité de votre enfant pendant les cours de natation sont la priorité. Il y a peu de risques si toutes les règles sont respectées. L'évaluation réaliste des dangers par votre enfant ainsi que le respect des autres contribuent également grandement à prévenir les accidents.

La participation aux cours de natation est obligatoire pour tous les élèves.

Une dispense ne devrait être demandée qu'en cas de nécessité médicale justifiée.

Excuser son enfant du cours de natation

Si votre enfant ne peut pas participer activement au cours de natation, les parents doivent le signaler par écrit.

Dispense du cours de natation sur certificat

Une dispense de longue durée peut uniquement être demandée en cas de nécessité médicale justifiée et requiert la présentation d'un certificat médical.

L'enfant est tenu d'être présent pendant les cours de natation, quel que soit le motif de sa dispense. Même s'il ne peut pas y participer activement, il devra participer au cours, et ce, avec des vêtements adaptés (p. ex. en tant qu'arbitre, meneur de jeu, assistant du moniteur ou qu'observateur attentif).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____ ,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____
aus gesundheitlichen Gründen am _____
nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Comme lors de toute activité scolaire et sur le chemin de l'école, votre enfant est couvert par le régime légal d'assurance-accidents pendant les cours de natation. Cette couverture est gratuite pour vous en tant que parents. En cas d'accident, les élèves sont intégralement pris en charge et bénéficient de toutes les mesures nécessaires pour guérir plus rapidement.



Qui est assuré en cas d'accident en milieu scolaire ?

Les élèves sont obligatoirement couverts par l'organisme responsable de l'école.

Quelle assurance est responsable du règlement du sinistre en cas d'accident en milieu scolaire ?

L'UKBW, la Caisse d'assurance-accidents du Bade-Wurtemberg, est votre interlocuteur pour toutes les questions en lien avec la santé et la sécurité des élèves, les prestations et la rééducation en cas d'accident en milieu scolaire. Plus d'infos : www.ukbw.de

Dans quels cas faut-il déclarer un accident ?

L'accident doit être déclaré dès lors que l'enfant consulte un médecin ou se rend à l'hôpital. La déclaration peut être effectuée sur le portail en ligne de l'UKBW à l'adresse www.ukbw.de.

Qui doit déclarer l'accident ?

Le directeur de l'école ou le membre du personnel habilité à le faire est tenu de procéder à la déclaration aux termes du régime légal d'assurance-accidents. L'obligation peut également être déléguée aux parents ou à des tiers.

Les petites blessures doivent-elles également être déclarées ?

Pour les « petits bobos » comme les petites coupures ou les égratignures, il suffit de les consigner dans le registre des premiers secours avec une brève description de l'accident, ce qui servira de preuve en cas de séquelles.



Pourquoi le port de lunettes de natation est-il déconseillé pendant les cours de natation scolaires ?

Il est essentiel de pouvoir se repérer sous l'eau lors qu'on nage, qu'on s'immerge ou qu'on saute dans l'eau. Porter des lunettes dès le début signifie qu'il devient très difficile de surmonter son réflexe de clignement par la suite et qu'il n'est pas possible d'acquérir correctement toutes les compétences de base (à part la respiration). En cas de problème, il est également capital pour la survie de votre enfant qu'il puisse se repérer rapidement et efficacement s'il venait à tomber dans l'eau par mégarde. Il existe donc toutes sortes d'arguments s'opposant au port de lunettes de natation pendant les cours de natation. Privilégiez donc l'intérêt de votre enfant pendant les cours pour débutants en proscrivant les lunettes de natation.

Pourquoi mon enfant doit-il assister aux cours de natation alors qu'il est dispensé ?

Même si votre enfant ne peut pas participer activement aux cours de natation, le moniteur de natation essaiera toujours de l'impliquer activement dans le cours, que ce soit en tant qu'arbitre, pour distribuer des objets ou tout simplement pour observer ses camarades des bords du bassin. Toutes ces tâches constituent des occasions importantes d'apprendre pour votre enfant et une composante de plus dans son apprentissage de la natation, même sans contact avec l'eau.

Pourquoi mon enfant doit-il s'immerger ?

Derrière cette question se cache bien souvent une crainte des parents ou des enfants qu'il convient de prendre au sérieux. Dans la plupart des cas, c'est que l'enfant en question n'a jamais appris à surmonter consciemment son réflexe de clignement, à savoir à ouvrir les yeux sous l'eau pour se repérer. Ce qu'il faut comprendre, c'est que cela peut avoir des conséquences graves pour sa santé en cas de problème. Un kayak qui chavire, un matelas gonflable qui se retourne par mégarde ou une chute d'un ponton : voici autant d'exemples d'incidents pouvant entraîner un grave accident de baignade. Et imaginez à présent ce qui peut se passer si les personnes à proximité n'ont jamais appris à ouvrir les yeux sous l'eau...

Les allergies sont-elles compatibles avec les cours de natation ?

Pour répondre à cette question, il faut savoir ce qui déclenche les allergies en question et leur gravité. Dans le cas des allergies au pollen, la baignade peut apporter un moment de répit, puisque les allergènes sont rares à proximité immédiate de l'eau. Dans le cas des réactions graves ou d'hypersensibilité, le chlore présent dans l'eau peut néanmoins empirer la situation. Il convient donc de concerter le médecin traitant et l'enfant pour décider si l'enfant peut participer aux cours de natation.

Quels sont les vêtements de baignade autorisés ?

Les mouvements de propulsion dans l'eau ne sont efficaces que si la résistance à l'eau est aussi faible que possible et que les mouvements nécessaires peuvent être effectués librement. C'est pourquoi il convient de privilégier les vêtements de bain moulants (slip et maillot de bain) par rapport aux textiles aux formes amples faits de beaucoup de tissu. En outre, les tissus gorgés d'eau sont plus lourds : il devient alors plus difficile de sortir de l'eau. N'hésitez pas à vous adresser au moniteur de natation en cas de question pour trouver une solution adaptée.

Pourquoi les brassards sont-ils inadaptés à l'apprentissage de la natation ?

Les brassards font flotter le corps de manière à ce qu'il soit presque à la verticale dans l'eau. Cette position est incompatible avec l'objectif poursuivi lors de l'apprentissage de la natation, puisque la propulsion devient presque impossible. De plus, l'impression de sécurité qu'ils véhiculent se mue bien souvent par la suite en véritable peur lorsqu'on décide de retirer les brassards. Combiné à la position corporelle peu adaptée, ce sentiment complique l'apprentissage pour l'enfant et coûte bien plus de temps et d'énergie au moniteur de natation qui est face à toute une classe.

Qu'en est-il des piercings et autres bijoux ?

La réponse est simple : les cours de natation sont soumis aux mêmes règles que les cours de sport. Tout bijou doit donc être retiré avant le cours pour éviter les blessures.

Mon enfant a mal aux oreilles après les cours de natation. Que faire ?

Si votre enfant a régulièrement mal aux oreilles pendant ou après les cours de natation, il convient de consulter un otorhinolaryngologiste pour comprendre pourquoi c'est le cas, les causes pouvant être multiples.

Faut-il effectuer une déclaration d'accident même en cas de petite blessure ?

Les petites blessures (« petits bobos ») n'entraînant pas de frais ultérieurs sont consignées dans le registre des premiers secours. Cela permet de faire valoir ses droits vis-à-vis de l'assurance en cas de complications par la suite.

Retenir son souffle

Pouvoir retenir son souffle pendant longtemps est un avantage de taille pour les activités aquatiques (natation, plongée, surf) et pour le quotidien. Qui réussira à retenir son souffle le plus longtemps ? Qui réussira à marcher le plus loin en retenant son souffle ?



Comment procéder hors de l'eau :

1. Expirer lentement et profondément
2. Inspirer lentement et profondément
3. Retenir son souffle sans se crispier
4. Expirer à nouveau doucement

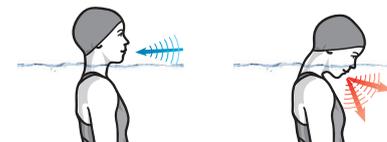
Expirer avec une résistance

Souffler sur des objets avec une paille, souffler dans un ballon, faire des bulles, repousser une balle de ping-pong avec son souffle dans l'eau... Autant d'exercices pour renforcer ses poumons !



Expirer dans l'eau

Essayez de simuler toutes sortes d'exercices d'expiration dans l'eau, si possible en expirant de la bouche et du nez en même temps.



Varié le rythme de la respiration

Entraînez-vous de différentes manières à adopter divers rythmes de respiration. Voici quelques exemples : [exercice 1](#), [exercice 2](#), etc.



S'habituer à différentes températures de l'eau

Dans la douche, la baignoire ou le lavabo : les variations de température de l'eau sont importantes pour la circulation sanguine et les vaisseaux... et pour la natation !



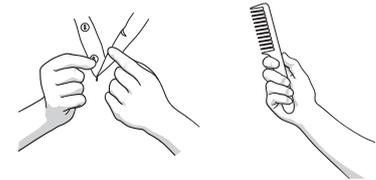
Savon, douche, etc.

L'hygiène joue un rôle capital à la piscine. Entraînez votre enfant à se doucher, se savonner et se rincer rapidement, puisqu'il devra savoir le faire tout seul à la piscine.



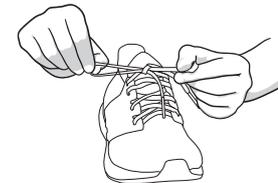
Se changer rapidement

En général, c'est au moment de se changer que les enfants perdent le plus de temps. Là aussi, les enfants pourront passer plus de temps dans la piscine s'ils ne perdent pas de temps à se changer.



Faire ses lacets

Au moment de son entrée à l'école, votre enfant doit savoir faire ses lacets. C'est également un facteur de retards après les cours de natation.



Qu'est-ce qui flotte, qu'est-ce qui coule ?

Abordez le thème de l'eau avec votre enfant de toutes sortes de points de vue. Ce n'est que si votre enfant sait pourquoi un canard flotte et qu'un caillou coule qu'il saura reproduire ce phénomène pendant les cours de natation.



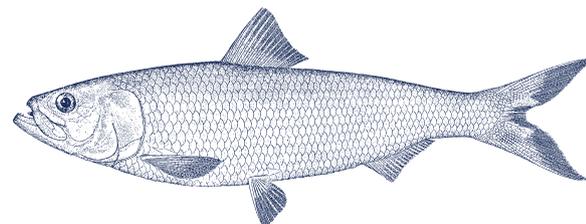
Le tuyau d'arrosage

Les tuyaux d'arrosage sont fascinants pour les enfants. Ils permettent également à votre enfant de se confronter à l'eau et à ses propriétés. La pression de l'eau, la température de l'eau et le fait de retenir son souffle sont autant de découvertes primordiales pour les cours de natation.



Comment respirent les poissons ?

Certaines questions ont beau paraître simples, il peut être difficile d'y répondre. En tant que parents, préparez-vous à ce genre de questions que les enfants adorent poser ! Montrez l'exemple et si vous ne connaissez pas la réponse, cherchez-la. Il y a tant de choses à découvrir et à apprendre !



La sécurité au bord de l'eau

Regardez autour de vous et expliquez à votre enfant pourquoi il y a un panneau d'interdiction au bord du lac, p. ex., ou pourquoi il ne faut jamais sauter dans un plan d'eau qu'on ne connaît pas et quoi faire en cas de problème.



La pluie

Que faire lorsque l'eau dévale la rue après une averse ? Eh bien on sort avec les enfants pour voir tout ce dont l'eau est capable...



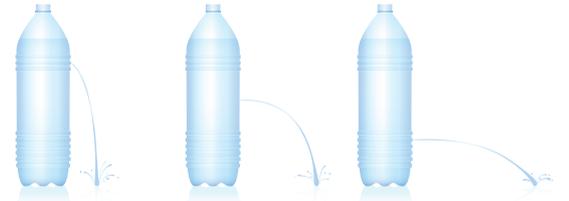
Il était un petit navire...

Quoi de plus intéressant que les activités nautiques ? Il faut cependant se souvenir qu'il existe certains dangers. Pour de belles aventures dans l'eau, sur l'eau et au bord de l'eau, il convient de bien surveiller les enfants, de faire attention et de porter des vêtements adaptés (gilet de sauvetage).



Place à la physique

L'eau est un élément fascinant, que ce soit sous forme de glaçon dans le thé, de gouttes de pluie, de délicieuse soupe cuisinée par Mamie ou de neige en hiver. Lancez-vous à la découverte avec votre enfant et penchez-vous ensemble sur les phénomènes physiques.



La piscine

Rendez-vous aussi souvent que possible à la piscine avec votre enfant. Il est important de multiplier les occasions d'être en contact avec l'eau, puisque vous pourrez ainsi simuler en conditions réelles ce qui se passera pendant les cours.







Titre	L'enseignement et l'apprentissage de la natation à l'école primaire Informations et conseils pour les parents
Édition	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Rédaction	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Auteurs	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Conception de la première et dernière de couverture	evoletics® evoletics®
Droit d'auteur	science on field GmbH, 2021

Cette œuvre ainsi que les éléments qui la composent sont protégés par le droit d'auteur. Toute exploitation sans l'accord de la maison d'édition et des auteurs est interdite. Ceci vaut notamment pour toute reproduction électronique ou autre.