

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Entretien avec Heinz Walder, instructeur de natation pour enfants : histoires d'eau  
**Autor:** Walder, Heinz / Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997989>

### **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:** 07.02.2026

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





(Photo: Daniel Käsermann)

## Entretien avec Heinz Walder, instructeur de natation pour enfants

### Histoires d'eau...

Interview: Nicola Bignasca

Traduction: Nicole Buchser

Dessins: Rolf Schneebeil

**Dans une interview accordée à Nicola Bignasca, corédacteur de la revue MACOLIN, édition italienne, Heinz Walder présente une méthode d'accoutumance à l'eau et d'enseignement de la natation qui a pour particularité de conjuguer l'utile à l'agréable. Cette démarche, qui fait la part belle au jeu et à l'imagination, s'adresse aux enfants surtout, mais aux adultes aussi.**

**N. Bignasca: J'imagine que quand on enseigne la natation à de très jeunes enfants, on est appelé à tenir compte de certaines exigences particulières. Quelles sont-elles?**

**H. Walder:** La première chose à laquelle il faut veiller, c'est de bien s'organiser. Il s'agit là d'un point très important qui peut grandement faciliter le parcours de l'enfant, voire carrément lui donner accès à l'univers aquatique. La deuxième chose qui compte énormément dans ce type d'enseignement, c'est que l'enfant puisse s'amuser dans et avec l'élément liquide. Mais, par-dessus tout, il ne faut jamais oublier que les enfants doivent toujours être surveillés de près.

**A vous entendre, on pourrait croire que les enfants ont peur de l'eau...**

Non, ce serait plutôt le contraire. D'une façon générale, on peut dire que les enfants n'ont pas peur de l'eau. La peur, quand elle existe, n'est en fait que le résultat des mauvaises expériences qu'ils ont pu faire avec l'eau. Et celles-ci sont dues pour une large part à la maladresse des personnes qui les encadrent. Je pense ici principalement aux parents qui ont, trop souvent, tendance à croire qu'il suffit d'équiper leurs enfants de flotteurs pour qu'ils soient en sécurité et qui les laissent dès lors barboter sans surveillance. Je profite donc de l'occasion qui m'est donnée ici pour rappeler qu'il faut toujours

rester à proximité immédiate de l'enfant. Finalement, nous sommes là pour aider l'enfant à découvrir les bons côtés de l'élément liquide et non pour le confronter à ses dangers. Pour moi, rien (ou presque!) n'est aussi beau que de voir un enfant s'amuser dans l'eau.

**Concrètement, quelle démarche faut-il adopter pour accoutumer l'enfant à l'eau?**

Il existe plusieurs méthodes, dont certaines sont très controversées ou carrément proscrites par la Commission des Droits de l'homme. Ces méthodes discutables visent à déclencher le «réflexe d'apnée» chez le nourrisson. Mais est-ce bien nécessaire? On peut se le demander, car il est fort probable que cette méthode se révèle inefficace lorsque l'enfant se trouve en difficulté. Pour ma part, je privilégie la méthode naturelle qui, comme son nom l'indique, implique un contact naturel avec l'eau. A cet égard, je dois dire que, tout au long de mes 40 ans d'enseignement avec des enfants, j'ai toujours défendu une certaine éthique.

**Quelles implications cette approche a-t-elle sur la relation enseignant - enfant?**

Il est important de procéder de façon à écarter tout danger potentiel. C'est dire que l'enseignant doit veiller à établir une relation empreinte de respect et d'affection avec l'enfant. Ces deux ingrédients



sont essentiels pour instaurer la relation de confiance absolue, nécessaire à l'apprentissage. Le contact humain constitue le moteur des progrès et des succès à venir de l'enfant. L'enseignant devrait être lui-même à l'aise dans l'eau et prendre plaisir à y évoluer de façon à transmettre à l'enfant ses propres sentiments de sécurité et de bien-être et à projeter sur lui son attitude positive. Le même principe est valable pour l'un comme pour l'autre: faire des expériences!

#### **Quelles sont les différentes étapes de l'apprentissage?**

La première consiste évidemment à s'accoutumer à l'eau, c'est-à-dire à éprouver la sensation du froid et de l'humidité, à explorer la résistance de l'eau, à adapter sa respiration, à s'habituer à l'immersion, à se familiariser avec la portance, à effectuer des exercices de flottaison et de glisse. Il me semble important de toujours observer le comportement et les réactions des enfants de façon à respecter leur rythme d'apprentissage. Après cette phase d'accoutumance, il est conseillé d'enchaîner avec le crawl et le dos crawlé.

#### **Quelle démarche adoptez-vous pour mener à bien ces différentes étapes?**

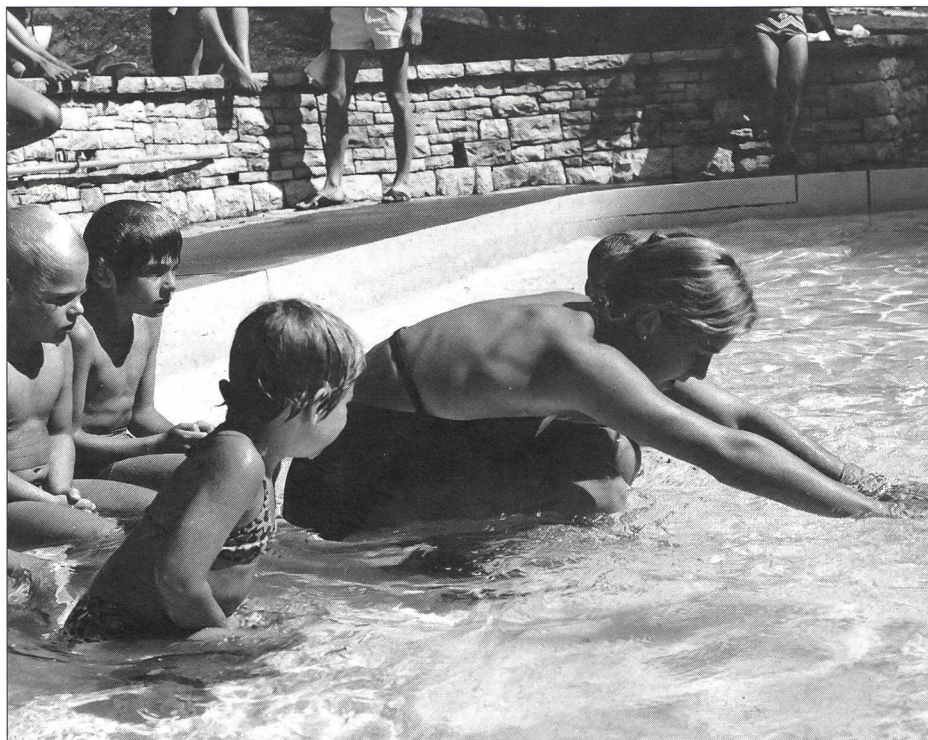
Pour favoriser l'accoutumance à l'eau, je recours souvent à des images, en d'autres termes à des métaphores. J'aime bien les contes et c'est là un avantage qui me facilite la tâche. Mais j'essaie aussi tou-

*Heinz Walder a enseigné à l'école primaire de Greifensee et s'occupe depuis 1993 de la formation J+S Natation. Il a effectué une formation d'instructeur de natation et enseigne ponctuellement à l'EPFZ. Il a eu l'occasion d'aller présenter sa méthode «métaphorique» à Graz, à Budapest, à Tokyo et à Taiwan.*

jours, dans ma démarche, d'intégrer l'aspect analytique. La difficulté consiste dès lors à combiner les métaphores choisies avec des consignes précises. Concrètement, cela signifie qu'il faut transposer les consignes techniques en images qui parlent aux enfants et qui peuvent déboucher sur une mise en pratique pertinente. C'est dire que l'enseignant doit faire preuve d'une bonne dose d'imagination et de créativité (voir *exemple N° 1*, p. suivante).

#### **Est-ce que vous renouvez systématiquement vos métaphores?**

Avec les enfants, ce n'est pas nécessaire puisqu'en général ils aiment bien les répétitions. C'est même déconseillé, car à force de changer, on risque de les déconcerter. En fait, je reprends régulièrement les mêmes histoires et les enfants eux-mêmes insistent pour que je leur raconte à chaque fois celles qui leur ont plu. Au fil des répétitions, on peut ainsi exercer et approfondir ce qui a été appris. Il est clair qu'il faut de temps à autre intro-



(Photo: Hugo Lörtscher)

duire des variations. Ainsi, dès qu'une bonne moitié de la classe maîtrise ce qui a été appris, on peut se permettre de passer à l'étape d'apprentissage suivante ou choisir d'introduire une variation. Les rituels constituent également des repères importants pour les enfants. Ils permettent de passer rapidement d'un exercice à un autre et contribuent dans une large mesure à renforcer la confiance mutuelle, l'assurance personnelle et la propension à la performance.

#### **Quelle est la particularité de cette méthode et quel est son avantage?**

Cette méthode donne une dimension nouvelle à l'enseignement et à l'apprentissage. Par exemple, quand nous jouons aux dauphins – en fait, moi, je suis généralement la vieille baleine qui chapeonne les dauphins! – et que les enfants s'amusent à imiter les cris des dauphins ou quand nous chantons tout en tambourinant sur l'eau, les élèves ne sont pas seuls à se prendre au jeu! La natation s'acquiert ainsi dans un climat ludique qui mobilise différents canaux sensoriels, qu'il s'agisse de la vue, de l'ouïe ou du toucher. La peur, que l'on décèle parfois encore dans les yeux de certains enfants, disparaît au fur et à mesure qu'ils entrent dans le jeu (voir *exemple N° 2*, p. suivante).

#### **Admettons que l'enfant se soit accoutumé à l'eau. Est-ce que la méthode des métaphores a encore une utilité dans la suite de l'apprentissage?**

Bien sûr. Une fois passé le stade de l'accoutumance proprement dite, ces métaphores restent très utiles pour acquérir de nouvelles capacités. Il existe mille et une images et histoires susceptibles d'être mises au service de l'apprentis-

sage du crawl et du dos crawlé. Grâce à elles, on voit même souvent des enfants s'adapter d'emblée à ces nouvelles formes et témoigner d'une maîtrise quasiment acquise de la natation. Du point de vue méthodologique, cette phase constitue une transition décisive entre l'apprentissage de la natation à proprement parler et le «savoir-nager» (voir *exemple N° 3*, p. suivante).

#### **Que pensez-vous du matériel auxiliaire? A-t-il une utilité dans la phase d'accoutumance à l'eau?**

Les meilleurs moyens auxiliaires sont, à mon avis, l'eau, l'enseignant et les élèves eux-mêmes. C'est largement suffisant pour apprendre à nager. En fait, je suis plutôt sceptique quant à l'utilité d'autres accessoires. Je me méfie en particulier du matériel de flottaison, car il procure aux enfants une fausse impression de sécurité qui peut déboucher sur une mauvaise évaluation de leurs possibilités et, finalement, se révéler dangereux.

#### **Nous avons surtout parlé de l'accoutumance à l'eau et de l'apprentissage de la natation avec des enfants. Comment procédez-vous avec des jeunes ou des adultes?**

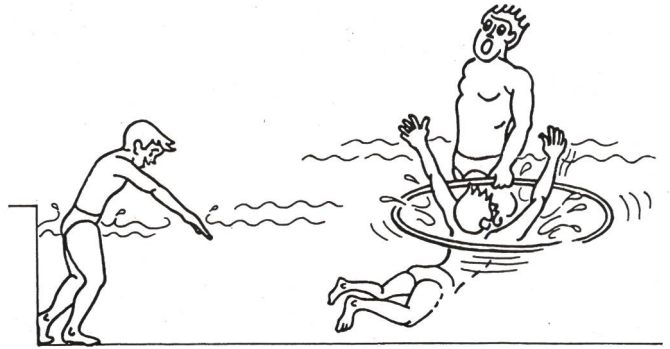
Je me suis rendu compte que je pouvais obtenir d'excellents résultats en appliquant la même méthode. Les adultes ont, tout comme les enfants, besoin d'attention et de confiance et prennent plaisir à chanter sous l'eau ou à tambouriner sur l'eau. Les expériences que j'ai faites ont toujours été concluantes. L'essentiel est de veiller, quel que soit l'âge des apprentis-nageurs, à ce que l'enseignement soit transparent et ciblé, le but étant que chacun comprenne le pourquoi de ce qu'il faut faire et de ce qu'il ne faut pas faire.



### Exercice d'immersion

#### Le monstre de la baignoire

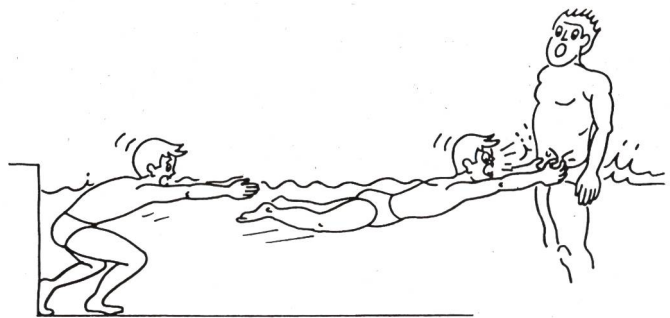
Cet exercice peut être introduit une fois que les enfants se sont habitués à la sensation du froid et de l'humidité, à la résistance de l'eau et aux rudiments de la respiration dans l'eau. Son principe est le suivant: le monstre de la baignoire sort de son repaire par le conduit d'écoulement de la baignoire (représenté par une bouée) en poussant un cri horrible qui terrifie l'enseignant. En jouant au monstre, l'élève oublie les difficultés liées à l'immersion et, du même coup, toutes ses peurs. Si une certaine crainte subsiste malgré tout, on peut faciliter l'exercice en surélevant la bouée. Le fait de crier en refaisant surface aide les enfants, qui ont souvent de la peine à reprendre leur souffle, à rétablir automatiquement leur respiration.



### Exercice de position allongée et de glisse

#### Le piranha

Une fois que les enfants ont accumulé des expériences d'immersion et exploré le phénomène de la portance, on peut passer à des exercices de position allongée et de glisse. Avant de prendre leur élan en se repoussant du mur, les enfants montrent les dents et roulent des yeux (un moyen détourné de leur faire oublier leurs peurs), puis se propulsent en position ventrale en direction de l'enseignant. Parvenus à leur victime, ils peuvent s'amuser à la pincer. Un de mes élèves a inventé une variante de cet exercice qui consiste simplement à toucher ou à chatouiller l'enseignant. L'idéal est de former deux groupes: pendant qu'un des groupes joue, l'autre observe.

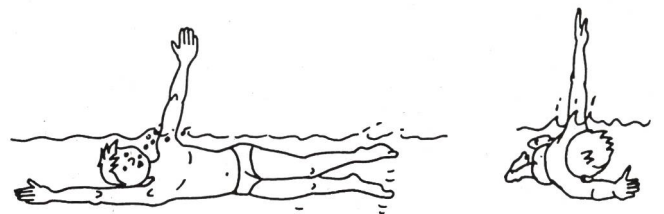


### Exercices de crawl et de dos crawlé

#### Le requin

L'élève se met sur le côté, un bras tendu devant lui et l'autre en l'air.

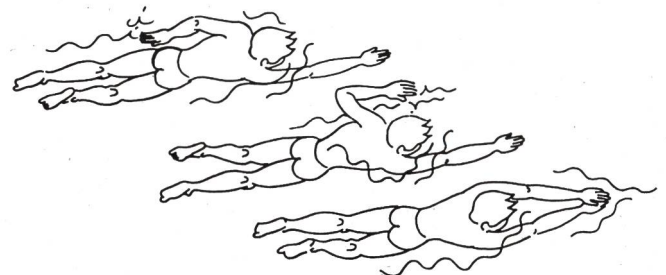
*But:* améliorer le battement de jambes.



#### Ketchup

Cet exercice emprunte son nom au verbe anglais «to catch up» qui signifie rattrapper.

*But:* perfectionner la position horizontale en extension.



#### La spirale

Alterner trois mouvements de crawl et trois mouvements de dos crawlé.

*But:* améliorer l'habileté.

