

**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:** Nouvelle compétition de natation pour enfants : longue vie à la KIDS-CUP!  
**Autor:** Weber, Pierre-André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997990>

### **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:** 08.02.2026

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



## Nouvelle compétition de natation pour enfants

# Longue vie à la KIDS-CUP!

Pierre-André Weber, chef de la branche sportive J+S Natation, EFSM

Photo: Hugo Rust

Dessins: Leo Kühne

Traduction: Nicole Buchser



**Ils ont neuf ans à peine... Sous le regard de leur entraîneur, qui les suit chronomètre en main, ils s'échinent au 100 m dauphin ou au 400 m libre... Bientôt, grâce à l'influence de la KIDS-CUP, ces scènes appartiendront au passé. Du moins faut-il l'espérer... Après une année et demie de gestation, ce projet de compétition pour enfants est arrivé à maturité et ne demande plus qu'à être adopté par les clubs et les écoles.**

La natation fait figure de cas particulier dans le paysage sportif. Alors que de nombreuses disciplines enregistrent une baisse de la moyenne d'âge de leurs champions, la natation voit surgir dans ses rangs de plus en plus de recordmen d'«âge mûr». Qui dit âge mûr ici, dit 25 ans ou plus. Voyez Alexander Popov, sacré meilleur nageur mondial à 26 ans, Claudia Poll et Michelle Smith, toutes deux médaillées olympiques – la première à 25 et la seconde à 28 ans – ou encore Adrian Andermatt qui s'impose, à 28 ans, comme le nageur le plus polyvalent de Suisse. Sans oublier Stefan Voléry qui, avec ses

36 printemps, peut encore en remonter à plus d'un jeune crawlleur...

### Miser sur le long terme

Rares sont les champions d'Europe juniors que l'on retrouve par la suite sur les podiums des compétitions internationales. L'exploitation des caractéristiques physiques des enfants, optimales au plan hydrodynamique jusqu'à la première phase de la puberté, est certes garante de succès à court terme – succès que d'aucuns estiment dignes de tous les sacrifices – mais le nombre élevé de jeunes nageurs

prometteurs qui désertent les piscines témoigne d'une autre réalité.

A une spécialisation précoce, impliquant un entraînement intensif pendant le premier et le second stade scolaire (à savoir de 6 à 13 ans), nous préférons donc la voie du long terme, celle qui permet aux sportifs d'accomplir de véritables carrières et qui ne se définit pas simplement en fonction du but à atteindre, mais tient compte aussi du chemin à parcourir. Cette approche est sous-tendue par un plan de carrière intelligemment conçu qui tient compte des conditions normatives. Comme vous l'aurez deviné, nous faisons surtout allusion ici à notre système de formation.

En axant prématurément l'entraînement sur l'amélioration des facteurs de la condition physique, on prend le risque de voir les enfants développer des déficits moteurs et, partant, une mauvaise technique. Ces carences ne vont pas sans se répercuter sur le développement anatomico-physiologique et socio-psychologique des enfants et des jeunes qui, faute de progrès satisfaisants et de perspectives de succès, en arrivent souvent beaucoup trop tôt à se désintéresser de la natation (Frank, 1996). Or, la période où l'entraînabilité des facteurs de la condition physique commence à stagner coïncide souvent avec le moment où le nageur entre en apprentissage ou commence des études gymnasiales. La pression se fait alors trop forte. Résultat: le nageur démotivé – comme on le comprend! – capitule.

On sait, pour l'avoir entendu dans tous les cours de formation, que l'apprentissage de techniques fondamentales et l'amélioration des qualités de coordination sont les éléments clés de la formation sportive du premier et du second stade scolaire. Si l'on suivait le principe selon lequel un talent doit disposer d'un maximum de schémas moteurs (Hotz et Weinck, 1983), des perspectives prometteuses pourraient s'offrir aux nageurs après la phase pubertaire, tant sur le plan de la technique que sur celui de la condition physique. Ces perspectives jouent un rôle important lorsque le sportif est appelé à se décider pour l'école ou la natation. L'entraîneur qui donne à son protégé la possibilité de se décider pour l'une et l'autre de ces options a rempli sa mission, dans le sens où il a su créer les conditions nécessaires pour amener les jeunes à pratiquer du sport leur vie durant. Mission que l'auteur juge précieuse sur le plan éthique.

### A entraînement judicieux, compétition judicieuse

En natation, les bons entraîneurs ne manquent pas. Ce sont eux qui font découvrir aux enfants et aux jeunes les mille et une facettes de ce sport, qui leur permettent de relever de nouveaux défis, d'acquérir de nouvelles capacités dans des conditions d'apprentissage agréables.



bles et de s'entraîner en fonction de leurs possibilités et de leurs besoins. Mais alors, pourquoi donc nous bornons-nous à mesurer les progrès de nos protégés au chronomètre et à évaluer leurs capacités en fonction de leur seule condition physique? En fait, il serait logique que la polyvalence, présente dans l'entraînement, se retrouve dans la compétition et que les enfants puissent, dans ce contexte également, mettre leurs aptitudes techniques en valeur! C'est sur la base de cette réflexion que la KIDS-CUP, fruit de la collaboration de la Fédération suisse de natation et de J+S, a été développée.

## Conception de la KIDS-CUP

(selon *Diserens*)

La KIDS-CUP s'adresse aux enfants de 12 ans ou moins et se compose de quatre épreuves:

- 1<sup>re</sup> épreuve: 25 m, jambes seulement, chronométrée;
- 2<sup>e</sup> épreuve: 25 m, technique de nage, un exercice tiré au sort;
- 3<sup>e</sup> épreuve: 25 m, technique de nage, un exercice tiré au sort;
- 4<sup>e</sup> épreuve: 25, 50 ou 100 m (selon la catégorie d'âge), nage complète, chronométrée.

A ces quatre épreuves viennent toujours s'ajouter un ou plusieurs relais. Chaque épreuve est notée sur la base d'un barème, le résultat final correspondant à l'addition des quatre notes. Les épreuves portant sur les techniques de nage ont exactement la même valeur que les épreuves chronométrées.

La KIDS-CUP prévoit trois catégories d'âge et se dispute dans deux styles de nage différents:

- catégorie A (de 6 à 8 ans): dos + crawl;

- catégorie B (de 9 à 10 ans): dauphin + dos ou brasse + crawl;
- catégorie C (de 11 à 12 ans): dauphin + dos ou brasse + crawl.

La quatrième épreuve prévoit des distances différentes pour chaque catégorie d'âge:

- catégorie A: 25 m;
- catégorie B: 50 m;
- catégorie C: 100 m (dauphin: 50 m).

## Les exercices

Les exercices portant sur les techniques de nage constituent l'élément clé et la nouveauté de ce concept. Une liste comprenant de 6 à 8 exercices pour chaque catégorie d'âge et chaque style et définissant les critères d'évaluation a été établie. Les exercices choisis font appel à différentes capacités (sens de l'eau, rythme, différenciation, etc.). La notation se fait exclusivement sur la base des critères prescrits, car il est évident qu'on ne peut pas exiger d'un enfant une technique parfaite.

## Le tirage au sort

Le style de la première épreuve (jambes seulement) est défini par tirage au sort sur la base des deux styles valables pour toute la compétition. Ce tirage au sort est effectué par l'arbitre avant la séance des chefs d'équipe. L'autre style sera exécuté, en nage complète, dans le cadre de la 4<sup>e</sup> épreuve. Les exercices – un par style de nage – sont également tirés au sort. C'est dire que cette compétition exige une préparation polyvalente.

## Essais-pilotes

Les tests qui ont été effectués dans le cadre de la mise au point de la KIDS-CUP

ont mis en évidence les différents avantages de cette forme de compétition. On a ainsi pu constater que la KIDS-CUP ne pose aucun problème d'organisation, qu'elle est économique du point de vue temps (2 h 45 avec 80 enfants, y compris un relais), qu'elle est très enrichissante pour les enfants et facile à suivre pour le public (speaker!). Lors du dernier essai-pilote effectué, nous avons observé avec satisfaction que les enfants avaient vraiment l'air de bien s'amuser – et à leur âge c'est important!

## Corollaire

Cette nouvelle forme de compétition doit nous permettre de promouvoir le sport de compétition ainsi que le sport populaire. Chez les enfants, une bonne formation de base se doit de privilégier la diversité et le plaisir. Il va de soi que la natation de haut niveau exige un entraînement très intensif, entraînement qui n'est pas fait pour des enfants de 11 ans et qui, surtout, ne doit pas s'accomplir au détriment de leur formation technique et du développement de la coordination.

## Bibliographie

- Diserens, D.*: KIDS-CUP, travail de diplôme moniteur J+S 3 Natation, 1997.  
*Frank, G.*: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen, Schorndorf, 1996.  
*Hotz, A.; Weineck, J.*: Optimales Bewegungslernen, Erlangen 1983.

Un dossier concernant la KIDS-CUP, disponible en allemand pour l'instant, peut être obtenu auprès de P.-A. Weber, chef de la branche sportive J+S Natation, EFSM, 2532 Macolin. Une vidéo présentant les différents exercices est en préparation et pourra être commandée dès le mois d'août à la Fédération suisse de natation, Sportweg 10, 3097 Liebefeld.

## Techniques de nage: exercices

### Dos

#### Le canard

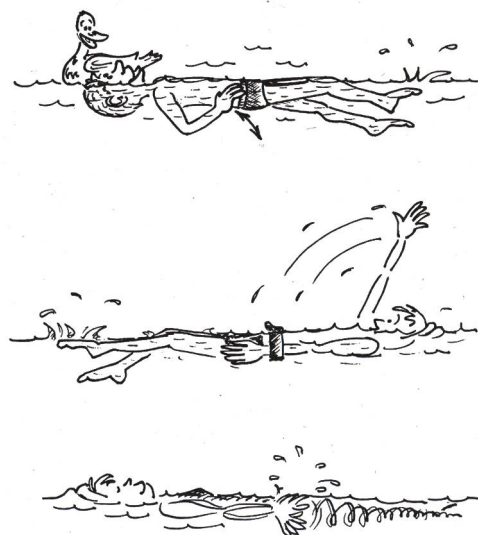
Avancer en n'effectuant que le mouvement correspondant à la phase de pression; le mouvement peut se faire alternativement ou simultanément.

#### Un bras en moins

Garder un bras immobilisé le long du corps et avancer avec l'autre. Changer au milieu du bassin. Qui parcourt la longueur du bassin en effectuant le moins de tractions?

#### Le pagayeur

Bras le long du corps, avancer en effectuant des mouvements de pagayage.

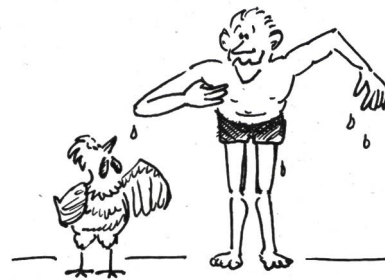




## Crawl

### L'aile de poulet

Avancer en faisant travailler un bras normalement et en plaçant l'autre dans la position d'une aile de poulet (pouce coincé sous l'aisselle).



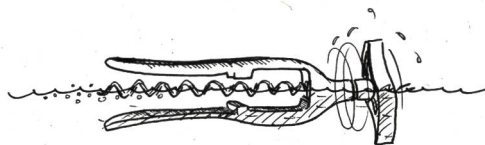
### Le sous-marin

Maintenir les bras sous l'eau pendant la phase de traction.



### Le tire-bouchon

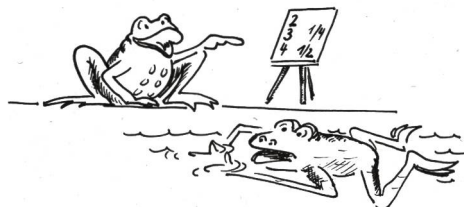
Conjuguer le crawl et le dos crawlé. Après trois rotations, changer de direction (pour éviter d'avoir la tête qui tourne!)



## Brasse

### La grenouille

Commencer par deux tractions des bras, puis deux mouvements des jambes, enchaîner avec trois tractions des bras et trois mouvements des jambes, etc.



### L'essuie-glace

Bras légèrement devant le corps, avancer en n'effectuant que des mouvements de pagayage (attention: les tractions de bras complètes sont interdites et fautives!)



### Touché coulé

Avancer en n'effectuant que les mouvements des jambes, garder les bras placés au-dessus des fessiers et essayer de toucher les talons dans la phase de flexion. Le nageur peut soulever la tête hors de l'eau pour se faciliter la tâche mais, une fois les talons touchés, il doit à nouveau immerger le visage.



## Dauphin

### Le requin

Effectuer le battement du dauphin en position latérale; tendre le bras de dessous en avant et sortir l'autre hors de l'eau, coude plié, à la façon d'une nageoire de requin (pouce sous l'aisselle). Peut se faire aussi avec des palmes.



### Le dauphin crawlé

Combinaison la traction alternative du crawl (les bras se rejoignent devant le corps) avec le battement du dauphin. Le mouvement peut être amplifié si la tête conduit les mouvements comme dans la nage dauphin classique.



### Sauts de dauphin

Combinaison deux ou trois sauts de dauphin avec trois tractions complètes hors de l'eau.

