

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Nager  
**Autor:** Bissig, Michael / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998905>

#### 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:** 14.01.2026

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

# 5 mobile cahier pratique



La crainte de l'eau est le premier frein à l'apprentissage. L'accoutumance commence par les exercices d'immersion. Car qui ose mettre la tête sous l'eau est prêt à se laisser flotter en toute confiance.

## Sommaire

2 Visage dans l'eau

4 Tête dans l'eau

6 Tête sous l'eau

8 Flotter sous l'eau

10 Flotter à la surface

12 Glisser sous l'eau et à la surface

14 Se propulser

## Nager

*Michael Bissig, Roland Gautschi*

*Photos: Michael Bissig, Daniel Käsermann; dessins: Lucas Amos; traduction: Véronique Keim*

**L**es auteurs du manuel didactique «Le Monde de la Natation» ont emprunté de nouvelles voies. Les différentes techniques de natation ont été remplacées par un modèle clé composé des éléments «respirer», «flotter», «glisser» et «se propulser». La maîtrise de ces quatre éléments garantit une base solide pour tous les perfectionnements ultérieurs.

### Sans engins de flottaison

Respiration et immersion représentent la première étape – incontournable – de l'apprentissage de la natation. En effet, la position optimale du corps n'est possible qu'avec la tête dans l'eau. Lorsque l'immersion est maîtrisée, l'apprentissage de la flottaison est très rapide. Et cela sans l'aide de planches ou autres engins de flottaison.

### Effet dauphin recherché

Ce cahier pratique se concentre sur les éléments «respirer et s'immerger», «flotter» et «glisser». Il fait l'impasse sur la phase d'accoutumance à l'eau dans le bassin d'initiation, étape importante qui vise à lever les craintes des enfants par de petits jeux en bassin,

sans immersion de la tête. Le quatrième élément, «se propulser», s'oriente déjà vers des techniques de nage plus spécifiques. Ce chapitre, sans être développé complètement, trouvera sa place sur une double page, en guise d'orientation.

Les indications méthodologiques et organisationnelles complètent les exercices et formes de jeu, de même qu'un exercice de contrôle adapté à chaque thème spécifique.

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

#### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin

Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78

mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Visage dans l'eau

## Nager sous l'eau

L'enfant qui ose s'immerger tout en gardant sans crainte la tête sous l'eau a déjà franchi un pas important dans l'apprentissage de la natation.

### Trois étapes

#### 1 Visage dans l'eau – expirer

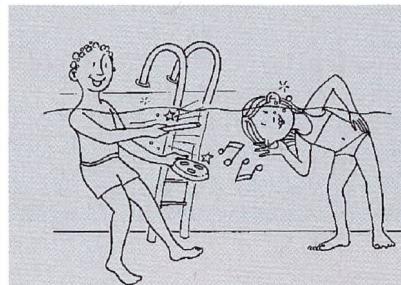
L'enfant qui a appris à inspirer calmement et à expirer par le nez et par la bouche s'immergera en toute confiance. C'est pourquoi il est indispensable d'exercer les techniques respiratoires dès le début pour éviter que l'enfant ne se bouché le nez par la suite.

#### 2 Tête sous l'eau – bloquer la respiration

Une respiration contrôlée et fluide exige un blocage conscient du mouvement respiratoire sous l'eau. Cet aspect important peut déjà être introduit lors de l'apprentissage de l'expiration, notamment par des exercices ludiques qui amènent les enfants à interrompre consciemment leur mouvement expiratoire.

#### 3 S'immerger – inspirer hors de l'eau, expirer sous l'eau

Ce couplage «inspirer hors de l'eau – expirer sous l'eau» pose parfois des problèmes même aux nageurs avancés. A exercer donc assez tôt avec les débutants pour éviter des problèmes par la suite...



#### Tendre l'oreille

**Quoi?** Tenir la tête dans l'eau.

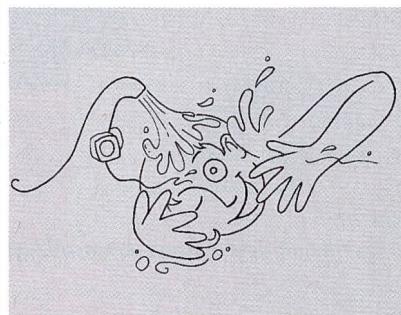
**Comment?** Poser une oreille dans l'eau et écouter.

**Quels bruits distingue-t-on?**

**Plus facile:** avec la main ouverte près de l'oreille.

**Exercice possible sans mettre l'oreille dans l'eau.**

**Plus difficile:** avec les deux oreilles dans l'eau. Ecouter, puis produire à son tour différents bruits.



#### Débarbouillage

**Quoi?** Souffler dans l'eau.

**Comment?** L'enseignant raconte une histoire: «nous allons nous laver le visage dans le bassin. Et pour ça, nous devons faire beaucoup de mousse en soufflant dans l'eau.»

**Plus facile:** sans plonger le visage dans l'eau.

**Plus difficile:** plonger le visage dans l'eau et faire du bruit avec la bouche tout en se lavant.



#### Eole

**Quoi?** Souffler dans l'eau en faisant du bruit.

**Comment?** Souffler fort à la surface de l'eau pour faire des vagues. Sentir, avec les mains ouvertes, le courant qui agite l'eau. Qui est capable de moduler la force du vent?

**Plus facile:** augmenter la distance de la bouche à l'eau.

**Plus difficile:** expirer par petits à-coups.



## Transport de balles

**Quoi?** Jeu d'agilité et de vitesse.

**Comment?** Chaque enfant reçoit une balle de ping-pong. Le but est de l'amener de l'autre côté du bassin le plus vite possible en lui soufflant dessus.

**Plus facile:** par deux.

**Plus difficile:**

- faire avancer deux balles à la fois;
- qui fait voguer la balle le plus loin en prenant une seule fois son souffle?

**Variante:** former un cercle dans l'eau en se tenant par la main. Au milieu du cercle flottent des balles de ping-pong. Au signal, chacun souffle sur les balles pour essayer de toucher un camarade. Celui qui est touché reçoit un gage (courir jusqu'au bord du bassin et revenir en jeu par exemple).



## Barques à la dérive

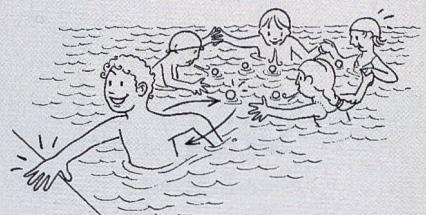
**Quoi?** Jeu avec des balles de ping-pong.

**Comment?** Les enfants forment un cercle en se tenant par la main.

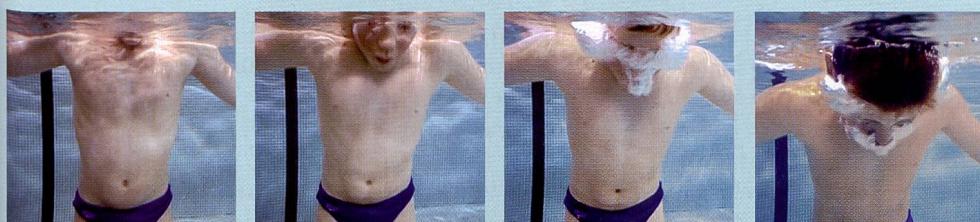
Au signal, ils soufflent sur les balles qui se trouvent au milieu et essayent de toucher leurs camarades. Celui qui est touché court au bord du bassin et revient dans le jeu.

**Plus facile:** avec peu de balles.

**Plus difficile:** avec beaucoup de balles.



## Contrôle d'apprentissage



## Capitaine Nemo

Les enfants imitent le sifflement de la locomotive (ou d'une voiture de police, d'une ambulance) au-dessus de l'eau, puis dessous..

**Critères:**

- souffler dans l'eau assez fort pour former des bulles;
- ne pas tenir les mains devant le visage;
- ne pas serrer le nez avec les doigts.

## Rivière sauvage

**Quoi?** Glisser (pour les élèves avancés).

**Comment?** Les élèves se placent face à face et forment ainsi une route. Par de vigoureux mouvements de bras, ils engendrent un courant. Les mouvements doivent être synchronisés pour que le courant se forme. Le premier de la colonne s'engage dans la «rivière» et se laisse porter par le courant. Arrivé au bout, il reprend ses mouvements pour les suivants.

**Plus facile:** marcher ou courir dans le courant.

**Plus difficile:** se coucher sur le dos et se laisser glisser avec le courant.



Tête dans l'eau

## Musique sous-marine

Le premier pas est fait. La tête est maintenue courageusement dans l'eau et l'enfant sait expirer. Etape suivante: il plonge complètement la tête sous l'eau et essaie d'expirer.

### Concerto

**Quoi?** Ecouter et produire des bruits sous-marins.  
**Comment?** Jouer une mélodie avec la trompette au-dessus de l'eau. Qui peut reproduire la mélodie sous l'eau, en expirant seulement avec le nez? Qui maîtrise plusieurs instruments? Et qui sait en jouer aussi sous l'eau?

**Plus facile:** chantonner avec les lèvres serrées.  
**Plus difficile:** produire des sons alternativement avec la bouche et le nez.



### Radeaux fantômes

**Quoi?** Combiner la respiration avec un mouvement vers l'avant.

**Comment?** Pousser le radeau avec la tête. Qui arrive à le soulever depuis dessous?

**Plus facile:** pousser le radeau avec le menton.  
**Plus difficile:** utiliser plusieurs parties de la tête pour pousser le radeau – le front, le nez, le crâne, etc.  
**Sous forme de jeu:** essayer de toucher un camarade en poussant son radeau.



### Au garage!

**Quoi?** Expirer sous l'eau.  
**Comment?** Plusieurs planches flottent sur l'eau. Les enfants imitent le bruit du moteur et transportent les planches au garage. Pour cela, ils ont la tête sous l'eau et expirent avec la bouche et le nez. En cas de panne de moteur, des mécaniciens arrivent pour les dépanner.

**Plus facile:** pousser les planches avec le menton tout en imitant le bruit du moteur.  
**Plus difficile:** le souffle ne peut être repris qu'une fois. Si le chauffeur n'arrive pas au garage, il appelle un mécanicien.



### Sous-marin

**Quoi?** Ouvrir les yeux sous l'eau.

**Comment?** Imiter un sous-marin avec son periscope qui scrute la surface de l'eau.

**Plus facile:** sans plonger complètement la tête sous l'eau.

**Plus difficile:** dès qu'un camarade touche le periscope, le sous-marin s'immerge et le retire sous l'eau.



## En rythme

**Quoi?** Plonger et tendre l'oreille.

**Comment?** Au signal, les enfants s'immergent et écoutent les rythmes reproduits par le maître à la surface (engins métalliques, frappes sur la barre de l'échelle, etc.).

**Plus facile:** chaque enfant tape son propre rythme.

**Plus difficile:** après avoir plongé et écouté le rythme, les enfants essaient de le reproduire.



## Pirouettes chiffrées

**Quoi?** Observer son partenaire sous l'eau.

**Comment?** S'immerger à deux. A montre un chiffre et B répond en tournant autour de lui-même autant de fois que le chiffre désigné.

**Plus facile:** chiffres de 0 à 3.

**Plus difficile:**

- tous les chiffres qui peuvent être montrés avec les deux mains (0 à 10);
- les rotations autour de l'axe transversal (saltos) comptent pour quatre.



## Lecture magique

**Quoi?** S'immerger et ouvrir les yeux.

**Comment?** Plonger tous ensemble et s'asseoir au fond du bassin. Ouvrir un livre (mains ouvertes devant soi) et lire.

**Plus facile:** seul le visage est dans l'eau.

**Plus difficile:**

- lire pour un grand auditoire (plus fort);
- feuilleter un livre à dix pages;
- lire couché sur le fond du bassin.



## Contrôle d'apprentissage



## Test de respiration

Plonger à deux sous l'eau. A montre un chiffre avec ses doigts, B exécute autant de petites expirations que le chiffre demandé.

**Critères:**

- la tête est complètement immergée;
- le chiffre correct est reconnu;
- expirations actives sous l'eau sans pincement du nez
- 

## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.- / abonnement
- pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50 / abonnement
- pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-  
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

Tête sous l'eau

## Stations de plongée

Pas très motivant de plonger au signal et d'attendre les instructions! Voici quelques idées pour éveiller l'intérêt des enfants.



### Lâcher pied en toute confiance

Avec l'immersion complète de la tête, l'étape suivante est prête: les pieds quittent le sol et les élèves flottent sous l'eau pendant un court instant. Il est important de leur laisser du temps pour qu'ils s'accoutument à cette nouvelle sensation. Rien ne sert donc de vouloir introduire la flottaison à la surface trop tôt.

### Plonger en sécurité!

Pour chaque leçon qui comporte l'immersion totale, quelques règles sont à observer:

- ne pas plonger seul! Le partenaire observe son camarade en permanence! Donner des instructions d'observation précises;
- ne pas plonger en cas de problème d'ordre médical (refroidissement, problème de tympan, etc.).

### Le monstre du Loch Ness

**Quoi?** Plonger en expirant et sauter hors de l'eau.

**Comment?** L'enseignant – ou un camarade – tient un cerceau à plat à la surface de l'eau. Le cerceau symbolise le siphon d'une baignoire. Le monstre vient des profondeurs et sort de la baignoire à travers le cerceau en poussant un grand cri.

**Plus facile:** surélever légèrement le cerceau pour que le monstre n'ait pas besoin de s'immerger complètement.

**Plus difficile:** le monstre attend dix secondes sous le siphon avant de surgir hors de l'eau.



### Pompe à ballon

**Quoi?** Plonger et expirer.

**Comment?** Plonger à deux. A gonfle un ballon de baudruche et le donne à B.

**Plus facile:** seule la moitié du ballon est dans l'eau.

**Plus difficile:** souffler à tour de rôle dans le ballon. Remonter à chaque fois à la surface pour reprendre l'air.



### Les pantins

**Quoi?** Plonger et remonter à la surface.

**Comment?** Plonger et remonter à deux.

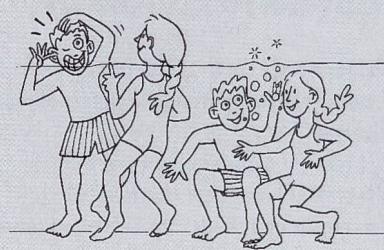
Chaque fois que les deux partenaires sont hors de l'eau, l'un des deux fait une grimace. A tour de rôle.

**Plus facile:**

- ne pas plonger complètement sous l'eau;
- se tenir au bassin ou au partenaire.

**Plus difficile:**

- augmenter le rythme des montées et descentes sous l'eau;
- accompagner les grimaces des bruits correspondants.





## Ponts sous-marins

**Quoi?** Plonger et glisser.

**Comment?** Passer entre les jambes du partenaire debout. Pour plonger facilement, sauter d'abord hors de l'eau et se laisser glisser sous l'eau ensuite.

**Plus facile:**

- eau moins profonde;
- se tenir aux jambes du partenaire.

**Plus difficile:**

- eau à hauteur de poitrine;
- partir de l'appui renversé, puis plonger;
- passer avec les jambes en avant.

**Variante:** sous forme de poursuite. Celui qui est touché est libéré lorsqu'un camarade passe entre ses jambes.



## Copies en séries

**Quoi?** Jeu de plongée chronométré.

**Comment?** Cinq anneaux sont disposés selon un certain ordre sur le bord du bassin. Par groupes, les élèves plongent et essaient de reproduire sur le fond le même dessin, avec les couleurs au bon endroit.

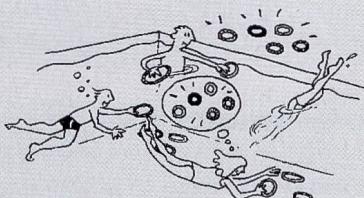
Quel groupe a su copier l'image le plus rapidement?

**Plus facile:**

- avec moins d'anneaux;
- eau peu profonde.

**Plus difficile:**

- avec plus d'anneaux;
- en gardant la main gauche dans le dos durant toute l'opération.



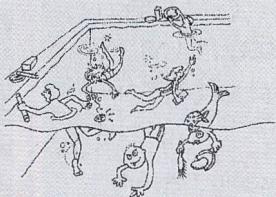
## Ménage en eaux troubles

**Quoi?** Cacher et ramener des objets immergés.

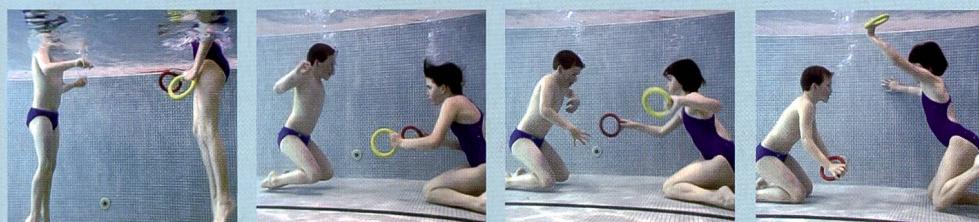
**Comment?** Deux groupes. Le premier, les poissons-laveurs, ramassent tous les objets qui traînent au fond du bassin et les ramènent sur le bord. Le deuxième, les poissons-ravageurs, les récupèrent sur le bord et les replongent.

**Plus facile:** eau peu profonde.

**Plus difficile:** avec un bras derrière le dos.



## Contrôle d'apprentissage



## Echanges d'anneaux

Deux partenaires s'immergent en même temps. A tient un anneau dans chaque main.

B indique par un signal décidé au préalable (visuel ou acoustique) quel anneau A lui transmettra sous l'eau.

**Critères:**

- s'immerger complètement et expirer;
- signaux visuels ou acoustiques;
- transmission des anneaux sous l'eau.

Flotter sous l'eau

## Visite des fonds marins

L'eau nous porte. Les premiers moments «d'apesanteur» ne demanderont qu'à être prolongés...

### La bombe

**Quoi?** Rester «en boule» sous l'eau.

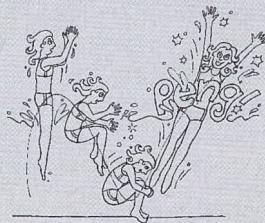
**Comment?** Sauter du bord du bassin en faisant la bombe. Accompagner acoustiquement le saut.

**Plus facile:**

- sauter normalement dans l'eau;
- tenir l'enseignant par la main avant de sauter.

**Plus difficile:**

- après l'immersion, rester en boule jusqu'à ce qu'un partenaire «désamorce» la bombe.



### Les anneaux

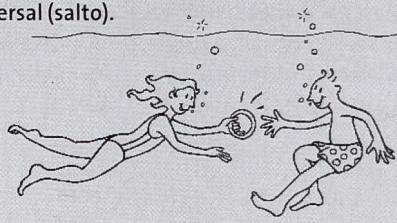
**Quoi?** Echanges d'anneaux pour élèves avancés.

**Comment?** Deux élèves plongent simultanément.

Avant chaque transmission d'anneau, ils doivent le faire passer autour de leur corps. Combien de fois le groupe arrive-t-il à s'échanger l'anneau?

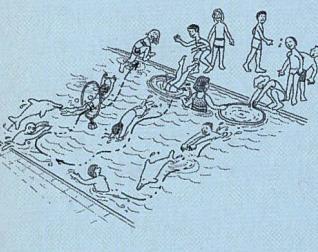
**Plus facile:** avant l'échange, passer seulement l'anneau d'une main à l'autre.

**Plus difficile:** avant chaque échange, les deux partenaires font une rotation sur eux-mêmes ou autour de l'axe transversal (salto).



### Haute intensité

Deux cerceaux flottants sont disposés près du bord du bassin. Les enfants sautent dans le cerceau, en ressortent par un saut, replongent, etc. jusqu'au bout du bassin. Au retour, ils exécutent une autre tâche (sauts de dauphin par exemple).



### Imprimerie aquatique

**Quoi?** Combiner saut et flottaison.

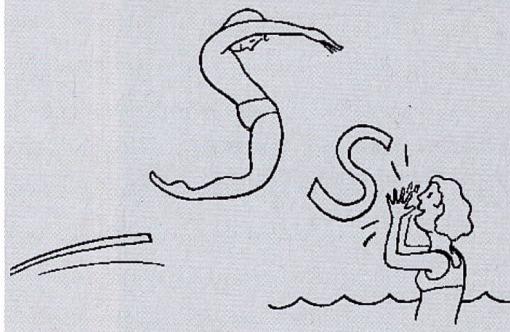
**Comment?** Sauter du bord du bassin et dessiner une lettre en l'air avec son corps. Tenir la position pendant cinq secondes sous l'eau.

**Attention!** Distance suffisante entre les plongeurs.

**Plus facile:** choisir soi-même la lettre.

**Plus difficile:**

- la lettre est montrée durant le vol par le partenaire;
- représenter la deuxième lettre d'un mot crié en l'air;
- garder la position sous l'eau pour que le partenaire ait le temps de deviner le mot secret désigné par sa deuxième lettre.



Apprentissage orienté

### Engins de flottaison en question

On a tendance à utiliser des engins de flottaison pour faciliter le passage de l'immersion à la flottaison. En plus d'être peu utiles, ces auxiliaires peuvent se révéler contre-productifs. Car celui qui a appris à plonger et à garder la tête sous l'eau peut passer à la flottaison sous l'eau sans problème. Au cours des exercices d'immersion précédents, les pieds ont quelques fois quitté le sol pour de courts moments de flottaison.

Cette expérience, même inconsciente, laisse des traces dans le répertoire moteur des enfants.

Avec une suite d'exercices méthodologique, l'enseignant visera à prolonger ces moments de flottaison. Et le recours aux moyens auxiliaires s'avère inutile.

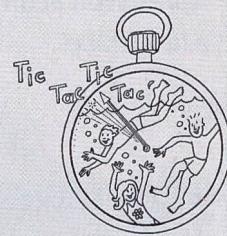
## Record

**Quoi?** Rester longtemps sous l'eau et expirer.

**Comment?** Les élèves plongent en même temps sous l'eau. Qui peut flotter sous l'eau le plus longtemps? Durant l'exercice, expirer par la bouche et par le nez.

**Plus facile:** les élèves peuvent reprendre une fois leur souffle.

**Plus difficile:** qui flotte le plus longtemps sous l'eau tout en produisant des bulles d'air?



## Précision suisse

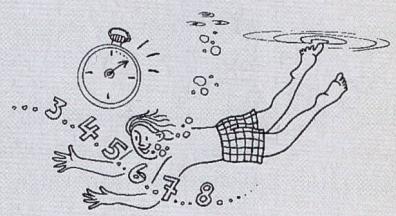
**Quoi?** Estimer le temps qui passe sous l'eau.

**Comment?** Qui arrive à rester exactement 5, 10, 17 ou 21 secondes sous l'eau en flottant? Qui peut, en plus, souffler de l'air chaque seconde? Quand l'élève pense que le temps est écoulé, il saute hors de l'eau en imitant le coucou.

**Plus facile:** flotter sans expirer.

**Plus difficile:**

- expirer en deux fois;
- le même exercice par deux.



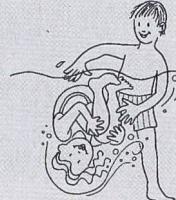
## Machine à laver

**Quoi?** Se laisser tourner dans l'eau.

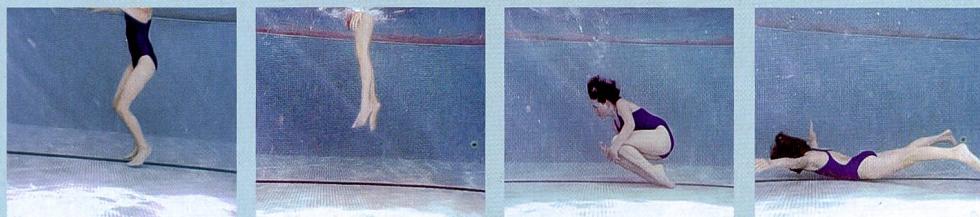
**Comment?** Faire un «paquet» compact et se laisser tourner par un partenaire, comme le linge dans la machine à laver. Expirer par le nez pour que l'eau n'entre pas. Ne pas pincer le nez.

**Plus facile:** bouger le «paquet» en haut et en bas, sans rotation.

**Plus difficile:** qui se laisse tourner dix fois de suite?



## Contrôle d'apprentissage



## Défaire le paquet

**Quoi?** Flotter sous l'eau.

**Comment?** Sauter dans l'eau peu profonde (hauteur de hanches) et se mettre tout de suite en paquet pour descendre. Expirer sous l'eau. Une fois au fond, passer de la position groupée à la position tendue, jambes et bras écartés.

**Critères:** être capable de passer d'une position groupée, stable et compacte, à une position ouverte en croix, plus relâchée.

Flotter à la surface

## Le sous-marin remonte

Après avoir écumé les fonds marins, les apprentis-nageurs remontent pour évoluer à la surface.

### Piste d'atterrissage

**Quoi?** Flotter sur l'eau.

**Comment?** Les enfants imitent les avions. Ils courent dans l'eau avec les bras écartés. Après avoir pris un peu de vitesse, ils se laissent tomber à plat ventre et flottent quelques instants sans faire de mouvement.

**Plus facile:** les avions atterrissent en douceur.

**Plus difficile:**

- l'avion continue à rouler après son atterrissage;
- l'avion atterrit avec différentes positions d'ailes (bras dans le dos, tendus vers l'avant, etc.).



### Comme un ouragan

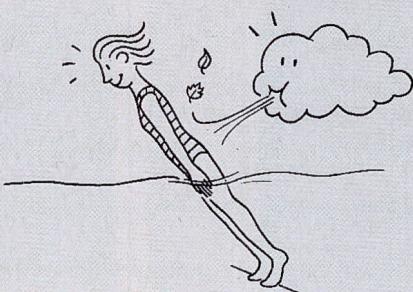
**Quoi?** Se laisser porter, corps tendu.

**Comment?** Les enfants sont des arbres secoués par les vents violents; ils tanguent à gauche, à droite, puis ils tombent sous les rafales. Les peupliers ont les branches qui tendent vers le haut, les saules vers le bas, les cerisiers de côté.

**Plus facile:** eau à mi-hauteur (poitrine).

**Plus difficile:**

- eau à hauteur de hanches au maximum. Les arbres tombent ainsi de plus haut, l'impact est plus fort;
- tomber vers l'arrière et se laisser flotter sur le dos.



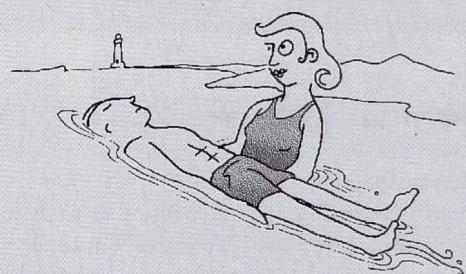
### Statues hydrophiles

**Quoi?** Augmenter sa confiance.

**Comment?** Par deux. Le sculpteur façonne une statue qu'il transporte ensuite à travers le bassin, en la tenant sur ses avant-bras. La statue se laisse glisser dans l'eau. Les oreilles doivent être dans l'eau. **Plus facile:** la statue est en position groupée.

**Plus difficile:**

- tenir la statue avec un seul bras;
- la statue est transportée en position ventrale;
- la statue a les yeux fermés. Après une minute de balade, sait-elle dans quelle partie du bassin elle se trouve?



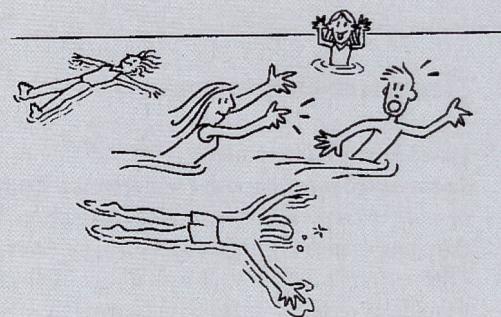
### Méduses

**Quoi?** Jeu de poursuite avec flottaison.

**Comment?** L'élève touché se met en position de flottaison (méduse), sur le ventre ou sur le dos. Il compte jusqu'à dix et peut ensuite revenir en jeu.

**Plus facile:** un seul loup de mer (chasseur).

**Plus difficile:** plusieurs loups de mer.





### Sauvez la forêt!

**Quoi?** Jeu de rôle en forêt aquatique.

**Comment?** Les élèves sont répartis en trois groupes: les bûcherons, les jardiniers et les arbres. Les arbres dressent leurs branches vers le ciel (bras levés). Les bûcherons scient leurs troncs (à hauteur des genoux). Les arbres tombent vers l'avant et se mettent à flotter. Les jardiniers se démènent pour les replanter et, pour qu'ils grandissent bien droit, ils posent sur leur sommet un anneau de natation. Les arbres déplient de nouveau leurs branches vers le haut. Qui remporte la bataille de la forêt, les bûcherons ou les jardiniers?

**Plus facile:** sans jardiniers, les arbres se redressent d'eux-mêmes.

**Plus difficile:** toujours sans jardiniers. Les arbres abattus sont transportés à la fabrique de papier vers le bord du bassin. Combien de temps mettent les bûcherons pour livrer tous les arbres à bon port?



### Potage aux lettres

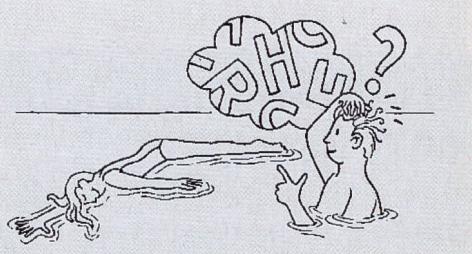
**Quoi?** Flotter dans une position déterminée.

**Comment?** Choisir une lettre de l'alphabet et flotter en imitant sa forme. Le partenaire essaie de deviner la lettre flottante.

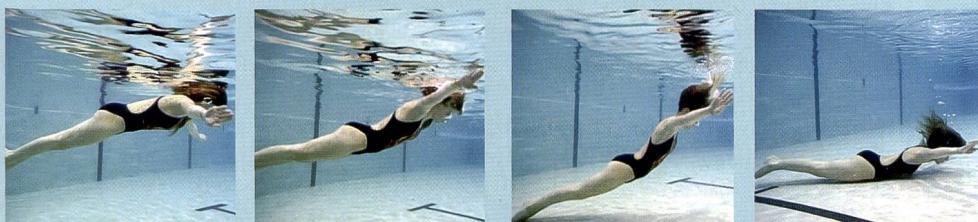
**Plus facile:** c'est le nageur qui choisit sa lettre.

**Plus difficile:**

- le partenaire annonce une lettre que le nageur reproduit;
- former un mot, lettre après lettre. Le partenaire essaie de le déchiffrer.



### Contrôle d'apprentissage



### Avion sous-marin

**Quoi?** Flotter au fond du bassin.

**Comment?** Flotter en position ventrale, les bras écartés (comme un avion) à la surface. Puis expirer progressivement pour descendre au fond du bassin (hauteur de l'eau = poitrine). S'immobiliser au fond dans cette position.

**Critères:**

- descendre sans mouvement des bras ni des jambes;
- rester dix secondes au fond du bassin.

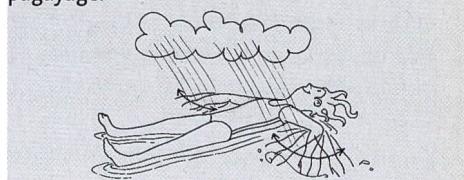
### Les plantes carnivores

**Quoi?** Jeu de rôles.

**Comment?** Les plantes carnivores flottent à la surface de l'eau, les yeux fermés. Des promeneurs déposent de la nourriture (anneau, balle légère) sur elles. A ce moment, elles se referment énergiquement pour engloutir leur proie. Changer de rôles.

**Plus facile:** avec les yeux ouverts.

**Plus difficile:** les plantes n'ont pas le droit de poser tige à terre, elles se maintiennent à la surface par de petits mouvements de pagayage.



Glisser sous l'eau et à la surface

## Comme une flèche

Se repousser du bord, plonger vers le fond tout en gardant les yeux ouverts... Si ces éléments sont acquis, l'enfant est prêt pour une découverte plus active du monde sub-aquatique.

### A la pêche

**Quoi?** Rattraper un objet mouvant.

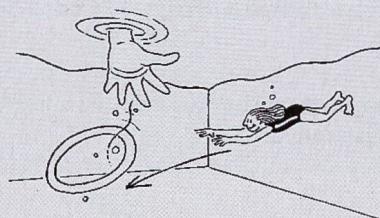
**Comment?** Deux élèves se font face à une distance d'un mètre.

A lâche un anneau dans l'eau, B essaie de le récupérer avant qu'il touche le fond du bassin.

**Plus facile:** diminuer la distance ou choisir un objet qui coule plus lentement.

**Plus difficile:**

- augmenter la distance entre les élèves;
- laisser tomber deux ou même trois anneaux les uns après les autres.



### La flèche

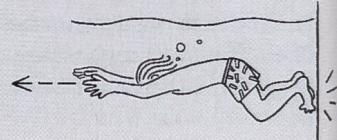
**Quoi?** Fermer les yeux sous l'eau, puis les ouvrir durant la phase de glisse.

**Comment?** S'immerger, poser les pieds contre le bord du bassin et pousser énergiquement. Tendre les bras et le corps dans la direction choisie. Au début, il peut être judicieux de plonger dans l'eau en position groupée et de pousser ensuite avec les pieds.

**Plus facile:** position de départ très compacte.

**Plus difficile:**

- poussée avec un seul bras tendu vers l'avant, l'autre restant près du corps;
- laisser glisser jusqu'à l'arrêt, puis expirer pour toucher le fond du bassin (difficile!).



### Et les bras dans tout ça?

Dans l'enseignement classique, on privilégie la glisse avec les bras tendus vers l'avant. Pour assurer un transfert technique optimal, mieux vaut proposer plusieurs variantes:

#### Bras tendus vers l'avant

**Avantage:** la direction est facile à moduler et à tenir.

**Désavantage:** la tête est souvent trop tirée en arrière; c'est pourquoi les mains ne doivent pas être unies.

#### Bras le long du corps

**Avantages:** la position de la tête est plus naturelle; le déplacement du centre de gravité permet une meilleure position de flottaison. Attention aux exercices qui exposent la tête, car elle n'est pas protégée!

#### Un bras tendu vers l'avant, l'autre le long du corps

**Avantages:** bon exercice préparatoire au crawl; bonne position de flottaison possible.

### Poissons-laveurs

**Quoi?** Glisser sous l'eau.

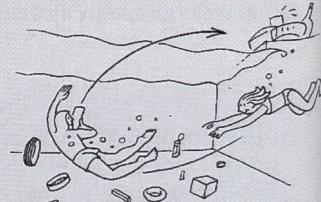
**Comment?** Quel groupe ramène le plus d'objets sur le bord du bassin dans le temps imparti? Seul moyen autorisé: se repousser avec les pieds depuis le bord et se laisser glisser à la recherche des objets (pas de mouvements de bras). Pas plus d'un objet à la fois!

**Plus facile:**

- objets assez rapprochés;
- pas de concours ni de pression temporelle.

**Plus difficile:**

- augmenter la distance entre les objets;
- sous forme de concours. Quel groupe ramène le plus grand nombre d'objets?
- glisser vers les objets avec les yeux fermés;
- glisser avec un seul bras, le second est maintenu dans le dos.
- glisser par deux, en se tenant la main.



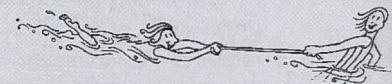
### Balade en eau douce

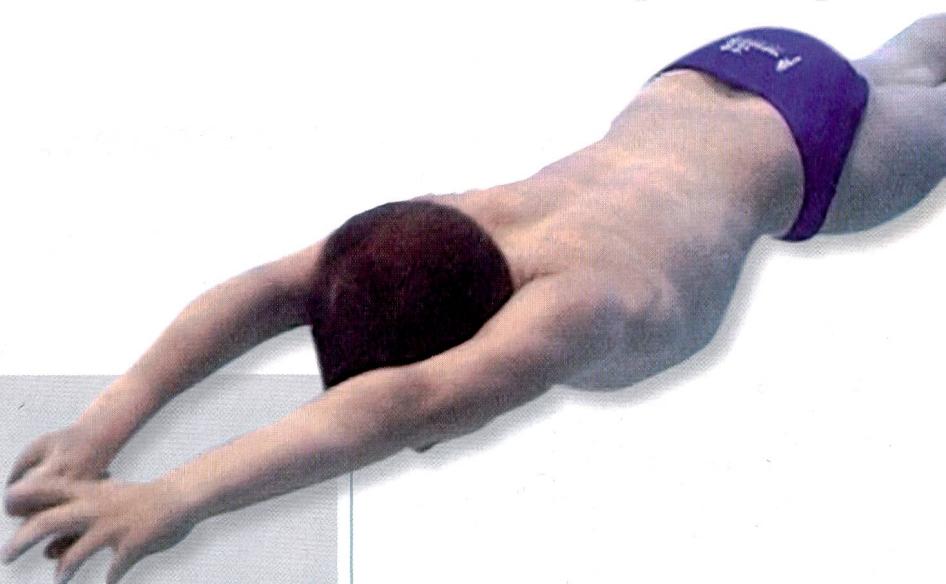
**Quoi?** Expérimenter la résistance de l'eau.

**Comment?** Se tenir à une corde ou un anneau et se laisser promener à travers le bassin.

**Plus difficile:**

- se tenir à une seule main;
- moduler par de légers mouvements la hauteur du corps dans l'eau.





### Sauts de dauphins

**Quoi?** Exploiter les variantes du mouvement de glisse.

**Comment?** Après une poussée énergique, traverser un cerceau tenu par un partenaire.

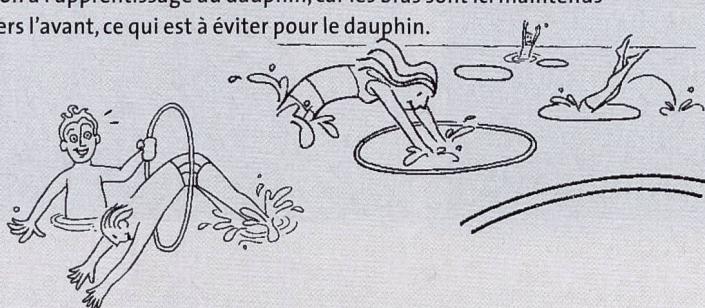
Passer avec un bras devant, les deux, ou encore avec les bras en croix.

**Plus facile:** cerceau juste à la surface de l'eau.

**Plus difficile:**

- continuer à glisser après le passage dans le cerceau;
- augmenter la distance au cerceau.

**Important:** cet exercice n'est pas à prendre comme une préparation à l'apprentissage du dauphin, car les bras sont ici maintenus vers l'avant, ce qui est à éviter pour le dauphin.



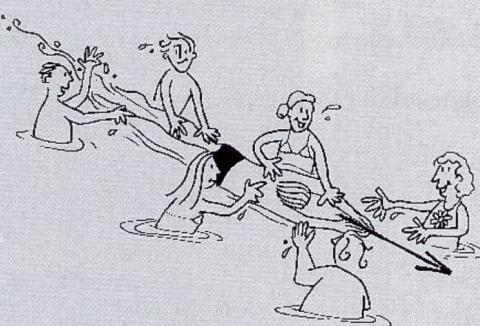
### Travail à la chaîne

**Quoi?** Glisser sans faire de mouvements.

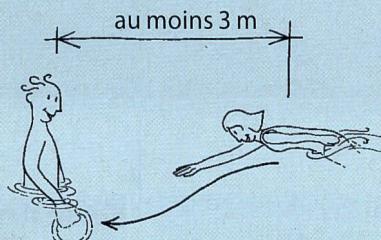
**Comment?** Les enfants forment une route. Le dernier «se couche» sur le ventre et se laisse balader d'avant en arrière. Arrivé au bout du chemin, il prend place pour le suivant. Le nageur expire lentement par la bouche et le nez durant son transport.

**Plus facile:** les transporteurs se tiennent très proches les uns des autres.

**Plus difficile:** le nageur est retourné sur le dos, puis de nouveau sur le ventre.



### Contrôle d'apprentissage



### Show aquatique

La nageuse A part du bassin, son partenaire attend en face, à trois mètres au moins du bord. Elle plonge (petit saut de dauphin) et se laisse glisser jusqu'à son partenaire qui tient un anneau dans l'eau. Elle attrape l'anneau et se laisse glisser jusqu'à l'arrêt.

La nageuse A a un bras en avant, l'autre sur le côté près du corps. Répéter le test avec l'autre bras en avant.

#### Critères:

- glisser en position corps tendu;
- la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale (regard vers le bas);
- saisir l'anneau sans marquer d'arrêt et continuer à glisser.

Se propulsér

## Vers de nouveaux ports

Après les exercices de glisse, les enfants se trouvent au devant d'une nouvelle tâche: avancer activement et si possible avec économie. Bras et jambes entrent en action!



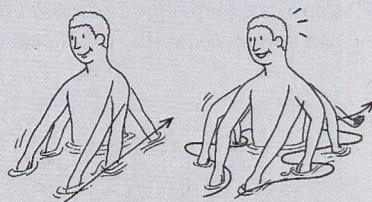
### Pagayer

**Quoi?** Eprouver la résistance de l'eau.

**Comment?** Debout dans l'eau, balancer les bras d'avant en arrière, mains ouvertes, les paumes dans la direction du mouvement. Augmenter la vitesse et interroger les élèves:

- quand la résistance est-elle la plus grande?
- que ressentez-vous lorsque vous faites des vagues plus arrondies?

**Plus difficile:** dissociation: le bras gauche va d'avant en arrière, le droit fait des zigs-zags.



### Essuie-glaces

**Quoi?** Imiter l'oiseau qui vole.

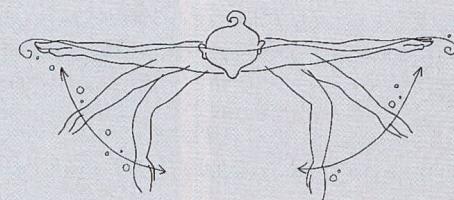
**Comment?** Flotter et agiter les bras comme les ailes d'un oiseau. Lors du mouvement vers le bas, fléchir légèrement le bras. Le visage est orienté vers le bas.

**Plus facile:**

- mouvements des bras plus lents;
- tourner les paumes dans la direction du mouvement.

**Plus difficile:**

- modifier la configuration des mains: ouvertes, poings fermés, doigts écartés;
- main gauche avec les doigts écartés, poing droit fermé;
- mouvements intérieurs avec main ouverte, mouvements extérieurs avec le poing fermé;
- dos de la main tourné dans la direction du mouvement.



### En scooter

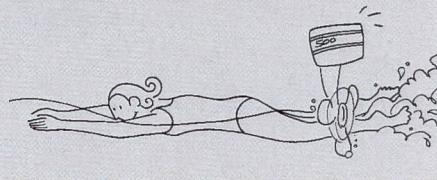
**Quoi?** Soutenir la phase de glisse avec le travail des jambes.

**Comment?** Se repousser du bassin et glisser à la surface. Pour ne pas s'arrêter, enclencher le moteur (jambes). Qui parvient jusqu'au port grâce au travail de ses jambes?

**Plus facile:** mouvements alternatifs de haut en bas, avec les jambes tendues.

**Plus difficile:**

- la jambe gauche bouge deux fois plus vite que la droite;
- rythme: par cycle, deux mouvements avec la jambe gauche, un avec la droite;
- jambe droite bien tendue, jambe gauche plus relâchée;
- durant les mouvements des jambes, déplacer les bras de la position tendue vers l'avant à la position latérale le long du corps, puis de nouveau vers l'avant, etc.



## Lettres mobiles

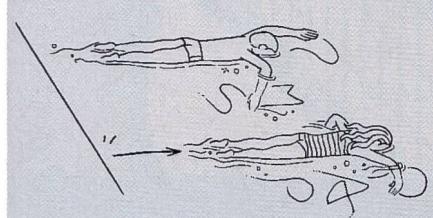
**Quoi?** Glisser et tester des mouvements de propulsion.

**Comment?** Se repousser du bassin et glisser. Décrire avec les bras une lettre, de manière à ce que le mouvement vers l'avant soit relancé. Donner le moins de résistance vers l'avant et le maximum de traction vers l'arrière.

**Plus facile:** écrire une seule lettre.

**Plus difficile:**

- qui peut écrire son nom dans l'eau?
- les deux bras écrivent chacun une lettre différente.



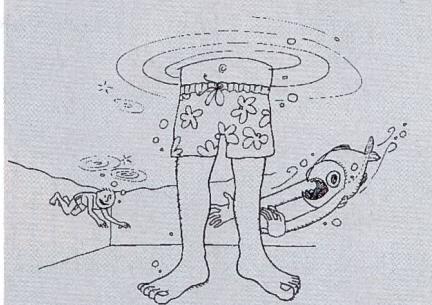
## Piranha

**Quoi?** Exercer la tension du corps.

**Comment?** Raconter l'histoire des piranhas.

Les enfants se tiennent au bord du bassin, se lèchent les babines et soudain plongent pour tenter de pincer leurs proies (enseignant, camarades). La tête reste sous l'eau. **Variante:** les petits baigneurs se promènent confiants dans le bassin. Les piranhas se lancent à leur poursuite.

**Plus difficile:** avec un bras tendu vers l'avant et l'autre placé latéralement le long du corps.



## Le poisson-scie

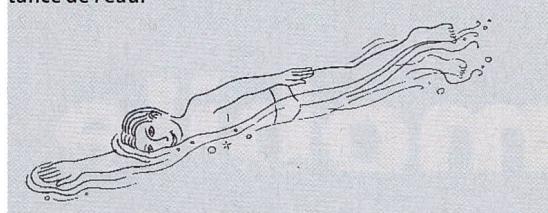
**Quoi?** Exercer la rotation du corps lors du mouvement respiratoire.

**Comment?** Se placer en position latérale, le bras inférieur tendu vers l'avant, la tête posée au-dessus, à moitié immergée. L'autre bras repose sur le corps. Avancer avec des mouvements de jambes. Lors de l'inspiration, le corps fait une demi-rotation autour de l'axe longitudinal.

**Plus facile:** même exercice mais en se repoussant du bord du bassin.

**Plus difficile:**

- requin: lever le bras supérieur, comme l'aileron d'un requin;
- tenir les deux bras à la verticale, l'un vers le haut, l'autre vers le fond du bassin, pour augmenter la résistance de l'eau.



**Tout, vraiment tout, pour la natation**

**ae**  
alder + eisenhut

La plupart des exercices présentés dans le cahier sont issus du manuel didactique «Le Monde de la Natation», en phase de traduction.

Bissig, M.; Gröbli, C.; Amos, I.; Cserépy, S.: Le Monde de la Natation. Apprendre à nager – Optimiser la technique de natation. Bern, Schulverlag, 2004. 303 pages.

Plus d'infos sous  
[www.schwimmwelt.ch](http://www.schwimmwelt.ch)

# Point gagnant!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. A définir
5/05	Styles de direction	9. Sports de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.– / € 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.– / € 3.50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

## Commandes

### Abonnement

- Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)
- Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)
- Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 20.– / € 14.–)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)