

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Je m'immerge, donc je nage!
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995803>

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

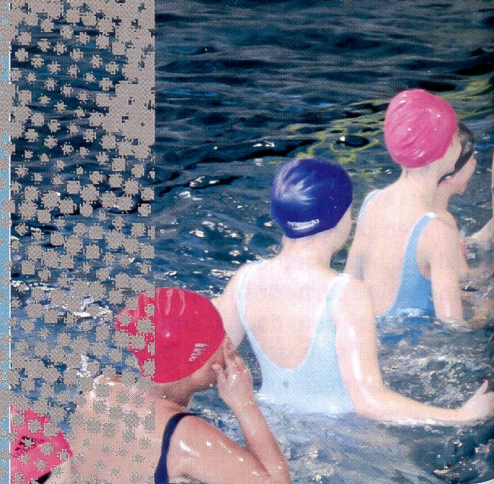
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.02.2026

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



Apprentissage

Je m'immerge, donc je

Quel est le premier style de nage à apprendre aux enfants? La respiration sous l'eau! Un nouveau manuel propose une approche novatrice qui relègue les techniques traditionnelles au second plan.

Roland Gautschi

«**Q**uiconque a appris à nager devrait pouvoir faire plus que se maintenir à la surface», déclare Michael Bissig – coauteur du manuel «Le Monde de la Natation» – qui paraîtra cet automne. Une déclaration qui ne vise ni à provoquer, ni à froisser les susceptibilités, mais plutôt à promouvoir un enseignement résolument novateur. Un enseignement où il n'est pas seulement question de «techniques», mais aussi et surtout d'«éléments clés». Cette notion, dérivée du «modèle des éléments clés» instituée par Arturo Hotz, a déjà été adaptée pour de nombreux sports. En natation, ces quatre éléments sont «respirer», «flotter», «glisser» et «se propulser». Si, en natation, tout l'enjeu était jadis de savoir quelle technique enseigner en premier, la question qui se pose aujourd'hui est de décider par quel élément commencer.

La motivation, clé du succès

Il suffit d'ouvrir le manuel «Le Monde de la Natation» pour avoir la réponse. Après la phase d'accoutumance à l'eau, les éléments «respirer» et «s'immerger» sont introduits, suivis de «flotter», «glisser» et, en fin d'apprentissage seulement, «se propulser». L'idée qui sous-tend ce modèle est aussi simple que convaincante: les enfants doivent d'abord être capables de rester sous l'eau naturellement, sans appréhension, et de contrôler leur expiration dans l'eau.

Cette condition est indispensable pour qu'ils puissent prendre du plaisir à flotter sous l'eau et en surface – le contrôle de la respiration étant essentiel pour la position du corps – et essayer peu à peu de se propulser par différents moyens qui déboucheront sur les techniques de natation spécifiques. Toute la difficulté pour les enseignants est d'identifier et de stimuler les aptitudes en se gardant d'enserrer les enfants dans le carcan d'un modèle préconçu faisant d'une technique idéale la mesure de toute chose.

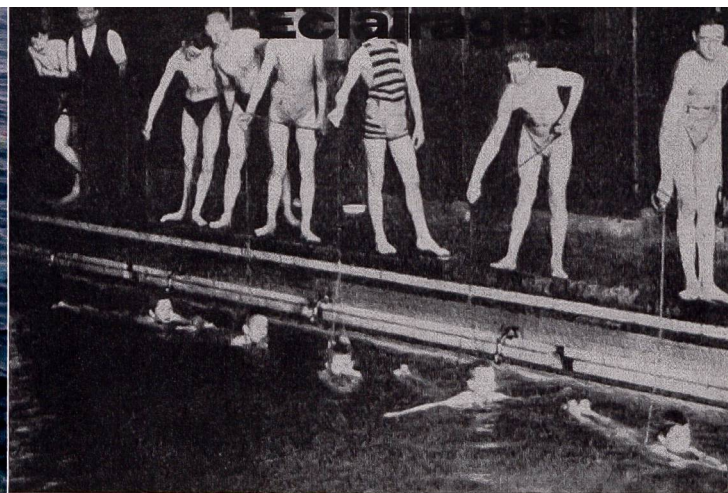
Quand l'enseignant se mouille

Les élèves d'une classe de quatrième primaire de la commune d'Affoltern près de Zurich, dans l'eau jusqu'à la poitrine, forment une route. Le dernier «se couche» et se laisse promener par ses camarades. Au bout du parcours, il se redresse et va se placer à leurs côtés pour former un nouvel élément de la route. Manfred Germann, 57 ans et maître de natation depuis 30 ans, est au milieu des élèves. C'est à son tour d'emprunter le chemin. Ses élèves prennent un plaisir évident à mener l'adulte – incroyablement léger dans

l'eau – sur la route, tel un tronc d'arbre. En préparant son cours, Manfred Germann a noté le but de l'exercice: «Glisser en position stable».

Enclenchez les essuie-glaces!

Il suffit de quelques minutes pour se rendre compte que Manfred Germann est un prof de natation né. Il appelle le centre nautique scolaire Isengrind d'Affoltern son «petit royaume», ce qui ne veut pas dire qu'il n'en fait qu'à sa tête. Son cours montre qu'il est



nage!

La question principale n'est pas «que dois-tu arriver à faire?» mais «que sais-tu déjà faire et qu'est-ce qui vient après?» Michael Bissig justifie cette méthode qui privilégie les aptitudes par la psychologie de l'apprentissage: «La motivation est la clé du succès.» C'est l'une des raisons pour lesquelles le manuel «Le Monde de la Natation» fait une telle place au jeu dans l'apprentissage de la natation. Cet investissement en temps vaut la peine pour l'enseignant, et les parents! On est surpris de voir avec quelle rapidité les élèves apprennent à flotter, glisser et se propulser une fois qu'ils maîtrisent l'immersion.

Dans le même bain

«Au début, je cherchais tout le temps l'exercice parfait», déclare Michael Bissig. Aujourd'hui, grâce au modèle des éléments clés, ses cours sont plus faciles à préparer et surtout plus intéressants. Le but est de garder la structure la plus ouverte possible et de choisir un exercice pouvant être simplifié et compliqué à volonté. Les variantes rendent le répertoire d'exercices quasiment inépuisable.

Sa rencontre avec Heinz Walder lui a révélé d'innies possibilités. Comme bien d'autres collègues et étudiants en sport, Michael Bissig a été impressionné par la facilité avec laquelle Heinz Walder arrive à désinhiber les enfants face à l'eau. Il a été l'un des premiers profs de natation à quitter le bord du

parfaitement au courant des dernières méthodes et avancées de la didactique dans le domaine de la natation. Malgré ses connaissances très poussées des techniques de natation, il n'assomme pas ses élèves de détails. «Dans la voiture, vous êtes assis où?» demande-t-il plutôt aux enfants qui s'empres- sent de lever la main. Les réponses fu- sent: «derrière» ou «devant, à côté de papa». «Et que fait papa quand il pleut?», demande- t-il encore. «Il met l'essuie-glaces!», s'écrient- ils instantanément. Alors, sans attendre que

les enfants se déconcentrent, Manfred Ger- mann retient leur attention sur l'image des- essuie-glaces. Il les fait aller et venir sur le ventre en imitant son mouvement. D'abord en actionnant les deux bras en même temps, puis l'essuie-glaces se dérègle et le bras droit doit essuyer plus vite que le gauche. L'ensei- gnant suit à la lettre le nouveau manuel «Le Monde de la Natation». «L'essuie-glaces II» est l'un des exercices clés décrits sous la ru- brique «se propulser avec jambes et bras», l'objectif étant d'acquérir, en jouant, une ca-

ractéristique structurelle très importante de la brasse: la position des coudes vers l'avant.

Des images au secours du mouvement

L'idée est claire: les enfants doivent être re- tenus dans l'eau à l'aide d'images, de mé- taphores et d'histoires. Les descriptions techniques – aussi précises soient-elles – ne font pas mouche, ils ne les entendent pas. Le travail basé sur des images est visiblement aussi plaisant pour les enfants que pour le

A la laisse

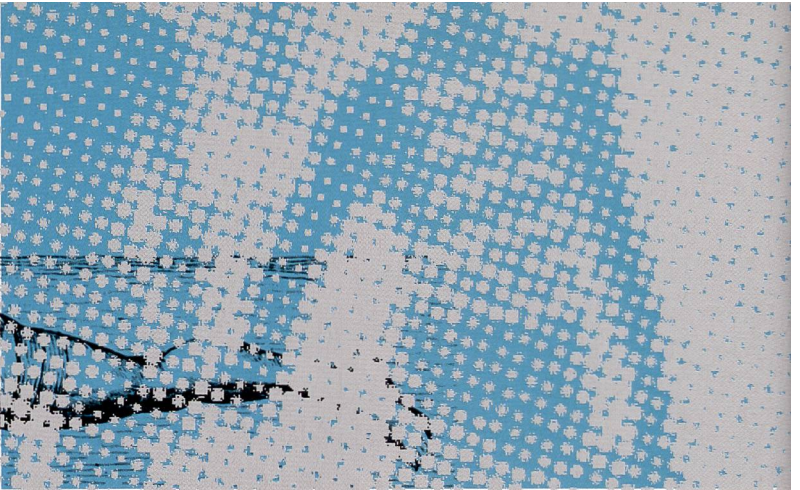
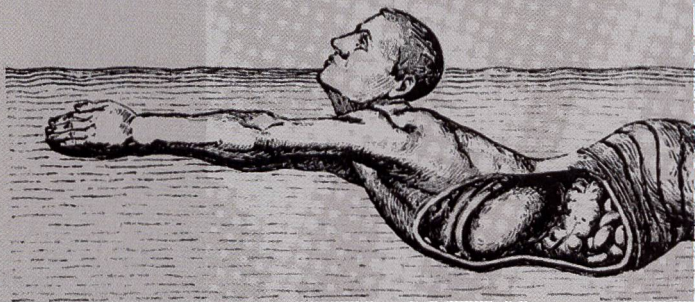
«Le mieux pour enlever à l'élève sa peur bien com- préhensible est de lui laisser le temps de trouver la bonne position et de le tirer en avant quand il se met en mouvement.»

Mark Morstein: Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig und Berlin (Cours de natation dans les écoles municipales, Leipzig et Berlin), 1911, p. 50.

Dans la salle

«Par manque de temps, nous nous entraînions au sol en répétant les mouvements de natation dans la salle de gymnastique.»

Mark Morstein: Schwimmunterricht in städtischen Schulen Leipzig und Berlin (Cours de natation dans les écoles municipales, à Leipzig et à Berlin), 1911, p. 14.



Règle numéro une

«*Le remplissage de l'estomac et des viscères oppresse la cavité thoracique et rend plus difficile l'extension du diaphragme et des poumons pendant la respiration. De nombreux accidents viennent de ce que les gens se baignent juste après avoir mangé.*»

Mark Morstein: *Schwimmunterricht in städtischen Schulen Leipzig und Berlin (Cours de natation dans les écoles municipales, à Leipzig et à Berlin), 1911, p. 34.*

Essais-erreurs

«*Les élèves pourront bientôt nager quelques mètres à leur façon. D'abord maladroitement, avec raideur et en dépensant beaucoup d'énergie. Ton travail (d'enseignant) consiste à supprimer les fautes en corrigeant chaque nageur individuellement. Prouve que tu es doué pour reconnaître et corriger les fautes.*»

Hellmuth Hamme et Richard Neubert: *Neue Richtlinien für den Schwimmunterricht, (Nouvelles directives pour le cours de natation), Leipzig, 1924.*

d'une vingtaine de mètres de côté délimité par des planches en bois où la profondeur atteignait environ 80 centimètres et seule la brasse était pratiquée. Pour les apprentis nageurs âgés d'une douzaine d'années, l'unique variation du cours consistait à se soulever en avant en s'accrochant aux planches en bois sous l'eau. Heinz Walder était parfois autorisé à sortir du bassin pour nager dans le lac. «Sinon, déclare-t-il sobrement, l'unique principe qui régissait le cours était la contrainte.» Il suffit de feuilleter d'anciens manuels pour se rendre compte à quel point l'enseignement de la natation a évolué. Les citations qui accompagnent cet article en sont un exemple édifiant.

Sport de pointe sous-développé

L'accès ludique et global à l'eau n'est pas seulement la meilleure méthode pour les débutants: il convient aussi très bien aux sportifs d'élite. Selon Pierre-André Weber, chef du sport de haut niveau chez «Swiss Swimming», les anciennes séries d'exercices progressifs tenaient trop peu compte des dons et des structures individuelles.

Dans le domaine du sport de haut niveau en particulier, l'identification des différences individuelles est primordiale pour permettre à chaque nageur de s'approprier sa propre technique. Pour illustrer son propos, Weber évoque le fameux mouvement des bras du crawl ventral. Suivant l'anatomie de l'athlète et la position de son centre de gravité, celui-ci peut s'exécuter bras tendus ou repliés. La distance – courte ou longue – joue aussi un rôle essentiel. Ainsi les bras tendus entraineraient-ils une rotation plus haute, plaçant le corps dans une meilleure position chez certains athlètes.

A propos du sport d'élite en Suisse, Weber va jusqu'à parler d'une «culture de la natation sous-développée» qui ne reconnaît pas à leur juste valeur les mérites d'un entraîne-

maître: «Al'époque, mes cours étaient moins créatifs et j'abordais la technique bien plus rapidement. Aujourd'hui, je me sers davantage des images de mouvement.» Sans que la technique de natation en souffre, car Manfred Germann est convaincu que cette nouvelle méthode apprend aux enfants non seulement à nager mieux et plus vite mais aussi de manière «plus saine». En raison de leur capacité de concentration limitée et de leur manque de discipline, il n'est guère possible d'apprendre à nager plus tôt qu'il y a vingt ans.

Zurich, paradis des nageurs

La natation est une activité à l'honneur dans le canton et en particulier dans la ville de Zurich. Les maîtres de natation à plein temps sont tenus de consacrer au moins 40 heures à leur formation continue pendant leurs vacances; ils sont inspectés et enseignent selon les méthodes les plus récentes. Chaque élève reçoit un «cahier de natation de la ville de Zurich» dans lequel sont inscrits les objectifs annuels de la première à la quatrième classe primaires, les manifestations nautiques et les adresses des centres nautiques et des

clubs de sports nautiques. Ce cahier permet aux enseignants de montrer ce qu'ils font; les élèves sont encore plus motivés pour atteindre les objectifs annuels. Quant aux parents, ils voient concrètement l'intérêt et les performances du cours de natation.

Grâce à cet encadrement exemplaire dans les piscines, les enseignants semblent ne rien perdre de leur motivation, même à quelques années de la retraite. Témoin la réponse d'un élève à qui l'on demandait comment il s'y prendrait pour apprendre à nager à son petit frère: «Je ferais comme Monsieur Germann.



La nage du chien

«Le maître peut parfois constater que l'élève qui ne maîtrise pas la brasse arrive à se maintenir à la surface de l'eau en faisant des mouvements qui s'apparentent à ceux d'un chien dans l'eau. Ils rappellent grossièrement ceux du crawl. Le maître peut partir de ces mouvements grossiers pour apprendre à nager à ses élèves... »

Franz Tegethoff: Vom Nichtschwimmer zum Freischwimmer
(Apprendre la nage libre quand on ne sait pas nager), 1953, Berlin Est, p. 25.

Première leçon

«(Le maître nageur) fait s'aligner les élèves par rangées de cinq ou six au maximum. L'espace entre les rangées doit être de deux pas et les élèves doivent être distants les uns des autres de la longueur d'un bras. Les exercices de simulation suivants prennent environ 15 à 20 minutes.»

Istvan Barany: Cours de natation pour enfants, Budapest, 1961, p. 19.

ment ciblé et les succès en compétition internationale. Un potentiel important pour obtenir de futurs succès n'est pas suffisamment exploité. Ainsi les connaissances portant sur la rythmique, l'expression corporelle ou la phase d'immersion ne cessent de se développer. Weber considère donc qu'en natation sportive, le potentiel de développement technique est loin d'être aussi épuisé que dans d'autres sports où les performances ne peuvent guère (course cycliste) ou plus guère (athlétisme) être encore améliorées grâce à la technique. Aussi de nombreux records mondiaux pourront-ils encore être battus en natation, même sans dopage!

Plus d'exercices à sec?

Bien que Pierre-André Weber soit lui aussi convaincu que la natation doit avant tout s'apprendre dans l'eau, les cours et les entraînements devraient à nouveau faire une place plus large aux exercices blancs. La natation sportive moderne et le sprint, sport de compétition assez récent, s'adressent de plus en plus à des nageurs athlétiques, rapides, capables d'utiliser au mieux les possibilités du départ et du retournement. L'image du géant dégingandé sur le plot, gauche dans les sports non aquatiques, n'est plus d'actualité dans la natation de compétition d'aujourd'hui. L'entraînement à terre est très important, surtout dans le domaine du sprint.

Les enfants nagent mieux

Quand on demande à des maîtres de natation expérimentés ou aux entraîneurs de haut niveau quelles aptitudes ont développées les enfants d'aujourd'hui par rapport aux générations précédentes, ils répondent invariablement: «Aujourd'hui, les enfants nagent mieux.» Cela peut s'expliquer d'une part par la multiplication des piscines et d'autre part par l'amélioration des méthodes d'enseignement. Mais bien des progrès restent encore à faire et la situation est très hétérogène. Dans certains cantons où les lacs et les rivières sont nombreux comme le canton d'Obwald, les cours de natation ne sont pas obligatoires. Dans d'autres cantons en revanche, la conception des cours de natation est exemplaire, tout comme le contrôle et la promotion de la formation continue des enseignants. C'est le cas de la ville de Zurich (lire encadré ci-contre).

m

Il raconte des histoires marrantes, alors on n'a pas peur et on apprend vite!»