

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	10 (2008)
<b>Heft:</b>	3
 <b>Artikel:</b>	Nageur un jour, nageur toujours
<b>Autor:</b>	Di Potenza, Francesco
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995567">https://doi.org/10.5169/seals-995567</a>

### **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>**

# Nageur un jour, nageur toujours

Un enseignement de la natation régulier et de qualité est plus qu'un simple apprentissage de la discipline. Il est une pièce-maîtresse de l'encouragement de l'activité physique et peut à ce titre en prévenir les déficits.

*Texte: Francesco Di Potenza; photos: Daniel Käsermann*

- Seuls les enfants ayant appris à se mouvoir dans l'eau de manière sûre, diverse et efficace pratiqueront également une activité aquatique en dehors du cadre scolaire. Selon Elisabeth Herzig, responsable de la formation de swimsports.ch, l'eau est un élément idéal pour découvrir et développer les capacités motrices et coordinatives d'une part, et, d'autre part, pour entraîner l'endurance, la force et la mobilité. Voici quelques points qui doivent être mis en évidence:
- La flottabilité permet l'apprentissage de mouvements en toute sécurité, bien plus difficiles à réaliser sur terre ferme: mouvements dans les trois axes, orientation, équilibre, rotations. L'eau est également un élément idéal pour la mobilité des enfants en surpoids.
- Le séjour et le déplacement dans un «élément étranger» – l'eau – sont sources d'une nouvelle perception corporelle et d'expériences sensorielles diverses.
- La résistance de l'eau ralentit l'exécution des mouvements et permet non seulement un entraînement de la force des membres supérieurs et inférieurs mais aussi de la musculature du tronc; cet entraînement est indispensable à un développement sain et à la prévention d'une mauvaise posture.
- La natation renforce la musculature sans générer de dysbalance, ni de surcharge.
- Le séjour régulier dans l'eau fortifie le système immunitaire.
- L'irrigation sanguine (peau, muscles, organes, cerveau) est améliorée.
- La pression de l'eau exerce une contrainte sur la cage thoracique et renforce par ce biais la musculature respiratoire (idéal pour les enfants asthmatiques).

## Un plaisir à vie

Nager, jouer, sauter et plonger dans l'eau sont des activités ciblées qui offrent de nombreuses possibilités d'apprentissage et permettent d'accumuler de riches expériences de mouvement. «Les enfants qui ont appris à bouger dans l'eau avec plaisir conserveront vraisemblablement cette joie à l'âge adulte», confie Elisabeth Herzig.

Les repères à prendre dans un environnement inhabituel (piscine, chemin pour y accéder) avec ses règles bien spécifiques et les nombreuses expériences émotionnelles transmises durant l'enseignement de la natation représentent un important potentiel de développement. L'enseignement de la natation peut également avoir

des incidences positives sur la structure de la classe et les comportements sociaux puisque de nouvelles capacités des enfants sont mises en évidence. «Les activités physiques dans la nature ou dans l'eau sont le meilleur moyen pour assurer une qualité de vie élevée sur la durée», certifie Elisabeth Herzig.

## Améliorer l'offre

Il est légitime de s'interroger si l'enseignement de la natation est de la responsabilité de l'école ou des parents. La réalité est la suivante: selon une estimation faite par swimsports.ch en 2006, la moitié des enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation lors de leur scolarité primaire (env. 15% des enfants) apprennent à nager avec leurs parents ou dans une école de natation (payante).

L'autre moitié des enfants ne sait en revanche pas nager, avec tous les inconvénients que cela présuppose en termes de possibilités réduites de mouvement, de manque de confiance en soi et de sécurité. «swimsports.ch est d'avis que tous les moyens doivent être mis en œuvre pour que les enfants puissent avoir la possibilité d'apprendre à nager durant l'école primaire», explique Elisabeth Herzig. «Les cours dispensés dans les écoles ou clubs de natation et dans les établissements scolaires doivent se compléter afin d'améliorer l'offre. De nombreux enfants sont insuffisamment actifs en Suisse et souffriront à l'avenir d'une qualité de vie amoindrie.» L'enseignement de la natation est un moyen d'y remédier. //

➤ Contact: [e.herzig@swimsports.ch](mailto:e.herzig@swimsports.ch)