

## Natation un sport de base, un sport de vie

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

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. L'eau est un élément idéal pour découvrir et développer les capacités motrices et coordinatives ainsi que d'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 pour un développement sain et une prévention de 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 dans l'eau et plonger 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.

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. Le mouvement et le sport dans la nature ou dans l'eau est le meilleur moyen pour assurer une qualité de vie élevée sur la durée.

### 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 des 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. « Les écoles ou clubs de natation et l'enseignement à l'école doivent se compléter et permettre une amélioration de 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.