

Informations pour les parents

Trois étapes pour apprendre à nager en toute sécurité

La sécurité avant tout :

- Veillez à la sécurité : ne laissez jamais votre enfant seul, même en eau peu profonde, dans la baignoire ou dans la pataugeoire !
- Utilisez les aides à la natation telles que les frites, les planches ou les brassards uniquement comme soutien, et non comme substitut à la surveillance ou aux compétences.
- Jouez beaucoup ensemble dans l'eau – le plaisir est le meilleur des enseignants.
- Donnez-lui confiance : félicitez-le pour ses petits progrès et ne le mettez pas sous pression.
- Entraînez-vous régulièrement, mais brièvement – mieux vaut cinq minutes plus souvent qu'une heure de temps en temps.



Étape 1 : s'habituer à l'eau

Pourquoi ?

Seuls les enfants habitués à l'eau pourront apprendre à nager en toute sécurité plus tard, mais jouer avec et dans l'eau est avant tout un plaisir !

Quand ? À partir de la deuxième semaine de vie

Que peuvent faire les parents ?

1. Instaurer la confiance

Commencez par de courts moments dans l'eau.

- Laissez votre enfant toucher l'eau avec ses mains ou ses pieds.
- Parlez-lui d'une voix calme et encourageante.
- Félicitez-le pour ses petits progrès, par exemple lorsqu'il accepte que des gouttes d'eau lui éclaboussent le visage. Votre enfant comprendra ainsi que l'eau n'est pas dangereuse, mais qu'elle est amusante.
- Plus vous vous comportez naturellement avec l'eau, plus cela sera facile pour votre enfant. N'utilisez par exemple pas d'accessoires pour empêcher l'eau de couler sur son visage.

2. S'entraîner en s'amusant

Faites de petits jeux avec l'eau – cela favorise la joie et la confiance :

- Souffler et faire des bulles : soufflez ensemble dans l'eau avec ou sans paille. Faire des bulles et fredonner – cela produit des sons amusants
- Éclabousser : « jouer du piano » et « tambouriner » avec les mains. Qui peut éclabousser l'eau le plus haut avec ses mains ou ses jambes ?

- Jeux d'arrosage : transvaser de l'eau d'un récipient à l'autre à l'aide de gobelets et la verser sur le corps et le visage

3. Mouvements dans l'eau

Lorsque votre enfant se sent en sécurité dans la pataugeoire ou dans la baignoire, vous pouvez jouer aux jeux suivants :

- « Vagues » : l'enfant est assis dans l'eau et peut sentir les vagues.
- Ramper, marcher et sautiller : en avant, en arrière et sur le côté, ou jouer à chat. Cela permet aux enfants de ressentir la résistance de l'eau et la flottabilité.
- Jouer au ballon sous toutes ses formes

4. Patience et répétition

Chaque enfant a son propre rythme. Il est important de ne pas le presser. Mieux vaut des expériences courtes et positives régulières qu'une seule fois de trop. Avec le temps, votre enfant gagnera en assurance et sera prêt pour les cours de natation ou la prochaine étape dans l'eau.

Étape 2 : Maîtrise de l'eau

Pourquoi ? L'eau exerce une grande fascination sur de nombreux enfants. Pour que le séjour dans l'eau soit un plaisir et se déroule en toute sécurité, les enfants doivent apprendre pas à pas à s'y repérer. Ces étapes d'apprentissage sont appelées « compétences de base de la maîtrise de l'eau ». Ce n'est que lorsque l'enfant les maîtrise que l'apprentissage de la natation devient possible.

Quand ? Il est préférable de commencer juste après la phase d'accoutumance à l'eau. L'âge n'a pas d'importance dans un premier temps.

Que peuvent faire les parents ?

Les parents peuvent aider leurs enfants à s'adapter aux conditions particulières de l'eau – flottabilité, résistance et température – et à contrôler leur corps dans ce milieu. Cela peut commencer lors d'une sortie à la piscine, mais aussi dans la baignoire ou la pataugeoire.

Idées de jeux et d'exercices pour les compétences de base

1. Respirer dans l'eau

- Les enfants apprennent à expirer dans l'eau et à surmonter la résistance de l'eau. C'est important pour éviter que l'eau ne leur entre dans la bouche et le nez plus tard et pour qu'ils puissent expirer dans l'eau lorsqu'ils nagent.
- Le roi des bulles : qui peut faire la plus longue chaîne de bulles ? Mettre le nez et la bouche dans l'eau et souffler des bulles.
- Souffler des balles vers l'avant pour atteindre une cible : l'enfant souffle si fort que des vagues se forment.
- Chanson des bulles : fredonner une chanson ensemble en soufflant – les sons sont amusants et aident à surmonter la peur.

2. Plongée

- En plongeant, l'enfant apprend à ouvrir les yeux, à garder son repère et à remonter à la surface de manière contrôlée.
- Jeu de cache-cache : les parents tiennent des anneaux ou des figurines colorés juste sous la surface de l'eau. L'enfant plonge pour les récupérer. Commencez d'abord dans une eau très peu profonde, puis allez progressivement plus loin.
- Toucher la main : les parents tiennent leur main sous l'eau, l'enfant plonge brièvement et la touche du bout des doigts – ces petits succès renforcent son courage.
- Plongée aux couleurs : l'enfant a pour mission de chercher des objets d'une couleur donnée. Pour cela, il doit ouvrir les yeux sous l'eau.
- Plongée aux grimaces : qui fait la grimace la plus drôle sous l'eau ? Les enfants adorent que leurs parents participent.

3. Flotter et glisser

- Flotter signifie que l'eau porte le corps. Glisser signifie se déplacer sans effort dans l'eau.
- Tirer dans l'eau : tirez votre enfant dans l'eau en position ventrale et dorsale ; il doit adopter une posture aussi allongée que possible et plonger la tête dans l'eau pour expirer.
- Crocodile ou lion de mer : l'enfant avance sur les escaliers en poussant avec ses bras et en battant des jambes.
- Étoile de mer : l'enfant s'allonge sur le dos, les bras et les jambes tendus. Les parents le soutiennent légèrement ; cela fonctionne aussi sur le ventre
- Fusée : l'enfant prend appui sur le bord du bassin, en gardant le corps tendu, et glisse sur une certaine distance – avec ou sans planche ou frite de piscine –, en plongeant la tête dans l'eau et en expirant.

4. Sauter dans et hors de l'eau

- Le saut favorise le courage et la maîtrise du corps. L'enfant apprend ainsi à s'orienter lors de la plongée et à remonter à la surface de manière contrôlée.
- Sautiller et sauter dans l'eau.
- Jouer au ballon et sauter pour l'attraper ou faire un coup de tête.
- Épreuve de courage : les parents se tiennent dans l'eau, l'enfant saute dans leurs bras. Avec le temps, la distance augmente. Veillez à ce que les enfants plongent de plus en plus la tête sous l'eau. Attention ! L'eau doit être plus profonde que la taille de l'enfant.
- Saut sur cible : toucher un jouet flottant – la motivation ludique aide à surmonter les peurs.

5. Roulades et rotations pour s'orienter dans l'eau

- Les enfants doivent apprendre à distinguer le haut du bas, à se retourner et à changer de direction.
- Roulade du dauphin : tourner dans l'eau en bougeant les bras comme des nageoires.
- Vis : après une poussée dans le sens de la longueur, pivoter de la position ventrale à la position dorsale et inversement.
- Roulade avant et arrière autour d'une frite de piscine ou en liberté

6. Se déplacer

- Il ne s'agit pas encore ici de technique de natation, mais d'expérimentation : comment puis-je bouger mes bras et mes jambes pour avancer ? Les enfants « battent des jambes » et « rament » de manière ludique.
 - Crocodile ou lion de mer : l'enfant avance sur les marches en poussant avec ses bras et en battant des jambes. · Décollage de fusée : l'enfant prend appui sur le mur en position ventrale ou dorsale, glisse un peu, puis se propulse avec ses jambes.
 - Nage du chien : l'enfant donne des coups de pied et rame en direction de ses parents ou du mur. Son visage reste sous l'eau et n'est relevé que pour respirer.
 - Barque : l'enfant est allongé sur le dos et essaie de rejoindre ses parents.
-

Étape 3 : Sécurité aquatique / Apprendre à nager

Pourquoi ? Savoir nager est vital. Votre enfant ne sera considéré comme un nageur confirmé qu'une fois qu'il aura obtenu le badge de bronze ou le niveau bleu du passeport de natation scolaire. Cela signifie qu'il est capable de plonger en eau profonde, de nager au moins 200 m et de sortir de l'eau de manière autonome.

Quand ? Une fois que la maîtrise de l'eau est acquise ! C'est entre cinq et six ans que les enfants obtiennent les résultats les plus rapides, car la fenêtre d'apprentissage moteur est alors grande ouverte. Il est judicieux que votre enfant sache nager avant de commencer les cours de natation à l'école. Ce qu'il aura appris pourra alors y être consolidé et approfondi.

Que peuvent faire les parents ? Vous pouvez enseigner vous-même les mouvements de natation à votre enfant ou l'inscrire à un cours de natation. La technique de natation enseignée en premier lieu n'a pas d'importance, car toutes les techniques présentent des avantages et des inconvénients. Il est essentiel que la nage sur le dos soit également pratiquée comme technique de sécurité en cas de fatigue. Discutez régulièrement des règles de sécurité aquatique avec votre enfant et entraînez-vous avec lui. [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Si vous souhaitez apprendre vous-même la natation à votre enfant, vous trouverez ici des informations sur les différentes techniques de natation [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

Comment trouver un cours de natation pour mon enfant ?

Vous reconnaîtrez un bon cours au fait que l'ordre d'apprentissage de la natation est respecté : d'abord l'accoutumance à l'eau, puis la maîtrise de l'eau et enfin l'enseignement de la technique de natation. Si votre enfant a déjà maîtrisé l'eau avant le cours, il apprendra très vite à nager. Il est également important qu'un moniteur ou une monitrice ne s'occupe pas de plus de six enfants, voire moins selon leur âge.

À Dortmund, il existe de nombreux prestataires proposant des cours de natation dans toutes les piscines couvertes. Il s'agit des clubs de natation et des sections locales de la DLRG. Vous trouverez toutes les coordonnées dans la base de données des associations de la StadtSportBund Dortmund [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) Les frais des cours de natation proposés par les clubs et la DLRG peuvent être remboursés via le programme « Bildungs- und Teilhabe-Paket ». Il existe par ailleurs quelques écoles de natation privées et des particuliers qui proposent des cours de qualité très variable. Outre les offres régulières, qui ont lieu une ou deux fois par semaine, des cours intensifs sont également proposés pendant les vacances scolaires. En règle générale, les enfants sont admis aux cours à partir de 4 ans, parfois à partir de 5 ans. Il existe souvent une liste d'attente sur laquelle vous pouvez inscrire votre enfant. Pour les enfants de 8 ans et plus qui ne savent pas encore nager, des cours séparés sont proposés, notamment pendant les vacances scolaires via le StadtSportBund. Ces places sont attribuées par les écoles.