



# STADE DE REIMS NATATION

77, Avenue de l'Europe - 51100 REIMS

☎ 03.26.88.53.33 ☎ 03.26.40.08.56

[www.statdedereimsnatation.fr](http://www.statdedereimsnatation.fr)



Questions  
fréquentes

## à l'ECOLE DE L'EAU...

### Quand et à quel âge mon enfant saura-t-il nager ?

Sans jargonner, il faut d'abord s'entendre sur le thème du « Savoir Nager »...

Si c'est assurer sa flottabilité sans matériel et revenir au bord sur quelques mètres, c'est l'objectif de fin d'année des SN1 qui ont 5-6 ans.

S'il s'agit de parcourir 50m (un aller-retour) sans reprise d'appui solide, cela fait partie du test du SAUV'NAGE qui est l'objectif des SN2-PS1 à 6-7 ans.

Si cela consiste à effectuer un départ plongé, suivi d'un aller en Crawl, d'un virage culbute et d'un retour en Dos Crawlé, c'est acquis lors du PASS'SPORTS de l'EAU en PS2 à 8-9 ans.

Enfin si l'on entend un 100m 4 nages réglementaire, c'est l'objectif des PS2-PC à 9-10 ans avec le PASS'COMPETITION Natation Course.

### Pourquoi ne pas utiliser de matériel flottant (ceintures, planches, frites...) ?

Parce que ces matériels faussent et retardent la progression des enfants. En donnant l'illusion d'un équilibre aquatique, ils trompent l'enfant et les observateurs en laissant penser que des habiletés utiles dans l'eau sont durablement acquises. On installe au contraire des défauts de postures, des habitudes d'évolution qui entraveront la progression des jeunes tout en renforçant les appréhensions.

### Pourquoi proposer autant de sauts, de galipettes et aussi peu de déplacements nagés ?

Parce qu'avant de se déplacer avec confiance dans l'eau, l'enfant doit d'abord avoir exploré la profondeur, avoir confiance dans sa capacité à flotter, et se laisser aller à des équilibres et déséquilibres sur et dans l'eau pour envisager de se déplacer sereinement plus longuement. Les parcours nagés se font donc au départ surtout entre deux exercices...

### Pourquoi les jeunes travaillent-ils hors de l'eau sur des situations plus proches de la gymnastique que de la natation (roulades, ...) ?

Parce que le rôle de la tête et du corps est fondamental pour évoluer dans l'eau : pour être tantôt rigide et indéformable tantôt relâché pour accepter les déséquilibres.

Ces aptitudes peuvent être travaillées hors et dans l'eau, par des sauts avec impulsions, des roulades, des positions en « flèches »...

## **Pourquoi cela fait-il aussi longtemps que mon enfant fait des sauts, des entrées à l'eau sans s'initier aux nages codifiées (papillon, dos, brasse, crawl) ?**

Parce qu'avant de travailler à la propulsion du « bateau-nageur » on s'attache à en construire la structure. D'abord en lui faisant prendre conscience de sa flottabilité, puis en assurant son équilibrage en toutes circonstances et enfin le rendant profilé pour être efficace. Ces étapes de construction prennent du temps, beaucoup plus de temps que la mise en place finale du moteur...

En clair, les étapes conduisant au SAUV NAGE (flottabilité, équilibre) puis au PASS SPORTS de l'EAU (équilibre, profilage) sont beaucoup plus longues que la mise en place des 4 nages pour le PASS COMPETITION NATATION COURSE qui ne prend que quelques semaines!

## **Quand apprend-t-on la brasse ? Pourquoi ne pas commencer par la brasse ?**

Parce que lors des premiers déplacements, les nages alternées (crawl et dos) sont privilégiées : la posture y est profilée (crawl) et la respiration peut être moins limitante (dos). Ces nages permettent ainsi de consolider la construction du « bateau –nageur » qui garde son indéformabilité pour être équilibré et profilé...

Egalement parce que les nages symétriques demandent des aptitudes de coordinations que les jeunes enfants sont en train d'acquérir : abordés trop tôt de ciseaux de brasse installent des dissymétries tenaces à corriger ensuite...

## **Pourquoi pratiquer des situations issues de disciplines aussi éloignées de la nage classique (synchro, water-polo, plongeon) pour « apprendre à nager » ?**

Parce que ces disciplines recèlent des situations qui permettent de travailler des habiletés nécessaires au nageur et qu'elles lui permettent d'être plus efficace ensuite.

Par exemple : le nageur de Brasse ou de Papillon devra piloter sa nage par une tête mobile que les saltos, dauphins arrières et roulades à sec (plongeon), ainsi que les rotations groupées (synchro) permettent de travailler et de valider lors du test du PASS SPORTS DE L'EAU.

De la même manière, le nageur de Crawl ou de dos devra avoir un placement de tête fixe que nécessitent le crawl tête hors de l'eau (water-polo) et la godille (synchro).

De plus, la Fédération Française de Natation impose cette démarche : en effet le SAUV'NAGE, le PASS SPORTS de l'EAU puis les PASS COMPETITIONS, obtenus dans cet ordre, sont nécessaires pour toute entrée dans la compétition.

## **Les tests du Sauv'Nage, du Pass'Sports, du Pass'Compétition sont-ils de vrais diplômes ? Sont-ils reconnus au-delà du SRN, de Reims, de la FFN ?**

Ces tests sont ceux de l'Ecole de Natation Française mis en place par la Fédération Française de Natation et plus de 20 autres Fédérations Sportives.

Ils sont donc reconnus au-delà de la Fédération Française de Natation et sont appelés à devenir des standards attestant du niveau de pratique aquatique d'un jeune nageur.

Le nombre d'obtention de test va croissant chaque année et le test national du SAUV'NAGE remplace avantageusement un brevet de 25m attesté dans une structure isolée.