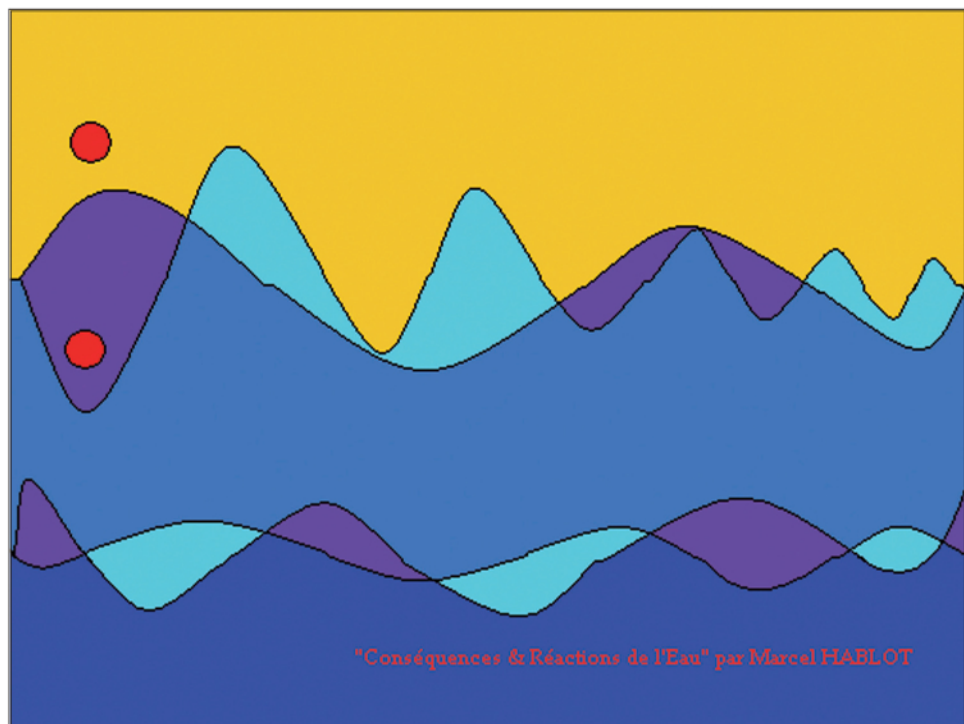


Marcel Hablot



Apprendre à nager à son enfant

Vivre et découvrir l'eau



Marcel Hablot

J'apprends à nager à mon enfant

Vivre et découvrir l'eau

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-4251-2

Dépôt légal : avril 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

SOMMAIRE

VOUS EN ÊTES OÙ AVEC L'EAU ?.....	11
LE TEST DE PRISE DE CONSCIENCE.....	13
A QUEL ÂGE DOIT-ON APPRENDRE À NAGER ?.....	15
LES BÉBÉS NAGEURS.....	17
DE 4 A 9 MOIS.....	21
DE 9 A 12 MOIS.....	23
APRÈS 24 MOIS :	25
LÉGENDE.....	27
1. SE MOUVOIR DANS L'EAU PAR LE JEU.....	33
2. FAIRE DES BULLES : EXPIRER.....	37
3. VOIR DANS L'EAU	41
4. SE DÉTENDRE DANS L'EAU	45
5. FLOTTER OÙ L'ON A PIED	51
6. SE PROPULSER OÙ L'ON A PIED.....	55
7. SE PROPULSER OÙ L'ON N'A PAS PIED.....	59

8. UTILISER UN SCHEMA HYBRIDE DE DÉPLACEMENT COORDONNÉ	63
9. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE CRAWL	67
10. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE DOS	73
11. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE BRASSE	79
12. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE PAPILLON	85
13. APPRENDRE ET UTILISER LE PLONGEON	91
14. APPRENDRE ET UTILISER LE VIRAGE CULBUTÉ DE COMPETITION	97
BILAN	103
LE TEST D'ÉVALUATION DE NIVEAU : L'ŒIL DE L'EXPERT...	105
LES BONS CONSEILS :	109
LA NATATION ET LE MÉDICAL	119
BILAN	123
CE LIVRE :	125

Ce livre s'adresse principalement aux parents désireux d'améliorer leurs connaissances aquatiques.

Cet ouvrage, permet aux parents d'obtenir de bonnes réponses pour l'éducation aquatique de l'enfant.

Ce livre s'adresse à tout le monde : enseignants, instituteurs, maîtres-nageurs débutants... et tous ceux curieux de comprendre le monde aquatique. Parfois de simples explications éclairent les raisons de craintes lointaines.

Le contenu de la partie principale du corps de texte se divise en 2 parties :

La première partie : des exercices ordonnés vers une démarche progressive qui commence aux débuts, des tout premiers moments jusqu'au perfectionnement.

La deuxième partie : des explications comportementales claires qui suivent en parallèle la première partie.

En introduction vous trouverez 2 tests qui permettront de savoir où vous en êtes avec l'eau. Vous aurez des réponses avec les chapitres suivants : À QUEL ÂGE DOIT-ON APPRENDRE À NAGER et LES BÉBÉS NAGEURS, puis un chapitre sur LA NATATION ET LE MÉDICAL accompagné des BONS CONSEILS à la fin du livre.

Le contenu principal du livre présente 14 thèmes principaux pour approcher l'eau simplement :

1. SE MOUVOIR DANS L'EAU PAR LE JEU
2. FAIRE DES BULLES : EXPIRER
3. VOIR DANS L'EAU
4. SE DÉTENDRE DANS L'EAU
5. FLOTTER OÙ L'ON A PIED
6. SE PROPULSER OÙ L'ON A PIED
7. SE PROPULSER OÙ L'ON N'A PAS PIED

8. UTILISER UN SCHÉMA HYBRIDE DE DÉPLACEMENT COORDONNÉ
9. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE CRAWL
10. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE DOS
11. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE BRASSE
12. APPRENDRE ET UTILISER LES PREMIERS INSTANTS DE PAPILLON
13. APPRENDRE ET UTILISER LE PLONGEON GAINÉ DE TYPE COMPÉTITION
14. APPRENDRE ET UTILISER LE VIRAGE DE CULBUTE DE COMPÉTITION

Vous trouverez à la fin du livre un test de niveau pour évaluer le nageur.

ATTENTION :

Ce livre ne permet pas de donner des leçons de natation sans qualifications reconnues.

Ce livre ne garantit pas la sécurité des baigneurs.

Ce livre est un recueil d'informations et de conseils pour les parents.

Ce livre doit être utilisé uniquement par un adulte responsable qui sait nager.

L'auteur de ce livre se dégage toute responsabilité en cas d'incidents ou de noyades.

L'auteur de ce livre se dégage de toute responsabilité sur la réussite ou non des situations.

Le mot de l'auteur :

J'ai voulu un livre simple à lire, à comprendre, de telle manière qu'il soit facilement accessible à tous.

Ce recueil de situations et d'explications est destiné à vous, parents, qui recherchez le chemin pour une bonne éducation aquatique de votre enfant. Je ne souhaitais pas une méthode seulement élitiste qui reste dans une bibliothèque pour les grands théoriciens mais à l'inverse des explications et situations pratiques et concrètes, avec des réponses vraies et justes.

Les situations sont simples et demandent un complément d'animation nécessaire et crédible. Apprendre à un enfant, c'est jouer avec lui, c'est jouer vous aussi !

Les situations devront être répétées même lorsqu'elles semblent acquises.

Chaque chapitre, représente un thème obligatoire avec différentes situations et toutes les recommandations de sécurité, de réussite...

Appropriiez-vous ces informations.

En parallèle de chaque chapitre, vous pourrez trouver des conseils et des explications qui vous mettront plus à l'aise.

La sécurité reste impérative.

Apprendre à nager, c'est se sauver la vie.

HABLOT Marcel.

VOUS EN ÊTES OÙ AVEC L'EAU ?

Répondez en toute franchise :

Vous est-il arrivé de dire ?

- Ferme la bouche tu vas boire la tasse.
- Ne mets pas le visage dans l'eau car ça pique les yeux.

Réponse : oui non

Faites vous en sorte ?

- De ne jamais vous mouiller le visage.
- De ne jamais vous laver les cheveux sans faire attention à l'eau qui viendrait sur le visage.
- De ne jamais vous faire éclabousser.
- De ne jamais nager en mer ou en piscine en mettant régulièrement le visage dans l'eau.

Réponse : oui non

Avez-vous déjà fait ?

- Regarder visage immergé le fond de la piscine.
- Tomber dans l'eau volontairement ou involontairement.
- Un plongeon et pas un saut.
- L'étoile de mer sur le dos.
- 100 m en brasse codifiée (immersion répétée du visage), sans s'arrêter.
- 50 m en crawl codifié (immersion répétée du visage), sans s'arrêter.

Réponse : oui non

Ces questions vous dérangent-elles ?

Si dans l'ensemble vous avez répondu « Oui » à la première question

Si dans l'ensemble vous avez répondu « Oui » à la seconde question

Si dans l'ensemble vous avez répondu « Non » à la troisième question
Alors, effectivement, ces questions vous dérangent car elles révèlent des
peurs ou des manques auxquels vous n'avez toujours pas de réponses.

Ces réponses, vous allez les trouver dans ce livre avec des explications
claires.

La natation et l'approche de l'eau ont considérablement évolué.

EXTRAIT

LE TEST DE PRISE DE CONSCIENCE

ATTENTION : Il n'y a pas de mauvaises réponses. Pour savoir le réel niveau de votre enfant il faut être objectif. C'est le premier pas vers la progression.

2 questions à chacune des 4 situations :

Une réponse possible par situation.

S'il n'y a pas de réponses qui conviennent ☹, dans ce cas il est inutile de faire les situations suivantes !

Situation 1. Lorsque votre enfant rentre dans l'eau, dans la majorité des cas,

rentre-t-il très prudemment ?

saute-t-il ?

... ☺ qu'à la première : votre enfant est timide, le contact avec l'eau reste étranger. Le chapitre 1 sera le meilleur début.

... ☺ qu'à la seconde : votre enfant voit l'eau comme un amusement sans évaluer le danger, sa situation mérite une grande attention. Le chapitre 2 va lui apprendre les bases.

... ☹ aux deux : un blocage ou le jeune âge... d'autres raisons interfèrent. Il va falloir être patient surtout au début sans manquer les étapes du livre. Chapitre 1 avec patience, peut-être que la venue d'un professionnel diplômé d'État (BEESAN MNS) sera un début dans le déblocage.

Situation 2. Lorsque votre enfant se baigne,

garde-t-il toujours son visage hors de l'eau ?

met-il le visage régulièrement dans l'eau ?

... ☺ qu'à la première : sous des apparences à l'aise, il craint l'eau sur le visage, il refuse ce contact. Lorsqu'il saura nager ce réflexe risque de le