



Apprendre à nager

publié le 04/06/2020 - mis à jour le 01/07/2020

Descriptif :

Traitement complet sur apprentissage de la natation.

Sommaire :

- Apprentissage
 - Aller plus loin
-

Raphaël Le Cam et **Adrien Guilloret** enseignants à l'Université de Rennes 2 / Service Inter-Universitaire des activités physiques et sportives propose une démarche illustrée par de nombreuses vidéos pour apprendre à nager. Vous trouverez l'article ci-dessous :

▶ [Apprendre à nager](#)

Sommaire

● Apprentissage

Vous trouverez ici tous les exercices qui permettent de progresser en natation. Illustrés en vidéo, ces situations d'apprentissages sont adaptées du débutant au confirmé.

○ Apprendre par problèmes

Dans ce chapitre, vous pourrez choisir d'évoluer en fonction de problèmes qui se posent aux progrès du nageur (axer par exemple votre apprentissage sur le problème de la respiration, en l'illustrant dans plusieurs nages, et même dans les virages et les départs) ou bien d'accéder directement à l'apprentissage d'une technique que vous avez ciblé (par exemple la technique du crawl ou la technique de la culbute).

○ Apprendre par Techniques

Vous trouverez ici des exercices pour progresser dans chaque technique utilisée en natation. Les techniques de nages, de départs, de virages, de coulées sont organisées par niveaux de pratique.

○ Comment enseigner

Nous étudions ici la place de l'enseignant, ou de l'entraîneur chez les jeunes. Vous obtiendrez des réponses sur la logique de construction de vos situations d'apprentissage, sur l'organisation de vos séances et leur structuration dans le cycle ou dans l'année. Enfin, vous trouverez aussi les tests qui s'appliquent aux différents niveaux de nageurs.

● Aller plus loin

Découvrez et approfondissez les thématiques de votre choix autour de la natation...

