

# NATATION ENFANT/ADULTE

## LA NATATION ET L'ENFANT

*Très fréquente en milieu scolaire, la natation est une discipline particulièrement adaptée au développement de l'enfant. Accessible dès le plus jeune âge et très complète, elle va permettre à votre bambin de se muscler tout le corps, mais également d'améliorer sa souplesse et son endurance. Surtout, la natation dépasse le simple cadre du sport en apprenant à l'enfant à nager, à évoluer en toute sécurité dans l'eau, un enseignement qui s'avèrera capital pour le reste de sa vie.*

## LES AVANTAGES DE LA NATATION POUR L'ENFANT

Sur le plan physique, la natation améliore la maîtrise des capacités respiratoires et développe mieux que n'importe quel sport la musculation progressive et harmonieuse du corps (la pratique de la nage implique tous les muscles), ceci sans aucune résistance ni onde de choc (milieu aquatique). Elle permet également de développer la coordination des mouvements, l'endurance cardio-vasculaire ainsi que la souplesse articulaire et musculaire. Sur le plan mental, la natation offre un fort pouvoir relaxant et de bien-être. Les bienfaits de l'eau sur l'esprit ne sont plus à prouver.

Enfin sur le plan sensoriel/ psychomoteur, l'enfant va apprendre à connaître et nommer les différentes parties de son corps, ainsi que ressentir les sensations uniques procurées par l'élément aquatique. Face à ces atouts, les inconvénients existent mais restent très négligeables.

Sachez tout de même que la natation peut entraîner chez le jeune pratiquant des fragilités au niveau de l'épaule, mais ces problèmes sont habituellement sans gravité.

La natation possède également l'avantage de pouvoir se pratiquer toute l'année, quelles que soient les conditions météorologiques.

L'entraînement régulier de l'enfant n'est ainsi pas fonction du temps qu'il fait et, dans la mesure où il se sèche correctement à la sortie du bassin, l'enfant ne risque pas de prendre froid ou au contraire d'avoir trop chaud.

## À QUEL ÂGE COMMENCER LA NATATION ?

Il n'y a pas d'âge spécifique pour commencer à nager. L'enfant peut entrer immédiatement en confiance avec l'élément "eau" parce que c'est un élément auquel il est habitué. En effet, au cours des premiers mois de sa vie, le nouveau-né conserve son réflexe qu'il a développé dans le liquide amniotique et il est ainsi aisé de faire naître chez l'enfant l'amour de l'eau le plus tôt possible.

Cependant, le véritable apprentissage de la natation en tant que discipline sportive via des cours dispensés par des professionnels, ne débute jamais avant l'âge de 4 ou 5 ans.

Les premières années sont consacrées à la maîtrise des quatre nages (brasse, crawl, dos, papillon).

La spécialisation et le développement de la force et de l'endurance ne viennent qu'ensuite.

Concernant la compétition, les écoles de natation demandent d'abord passer des certifications de niveaux (têtard, grenouille, triton, dauphin...) et ce n'est qu'ensuite que les enfants pourront intégrer la première catégorie de compétition - ou catégorie "avenir" - qui regroupe les enfants de 9 ans et moins. Votre enfant pourra alors jauger son niveau, ainsi qu'apprendre à gérer son stress et à se surpasser face à l'adversité. Et lors des épreuves collectives, il pourra développer son esprit d'équipe.



## QUEL ÉQUIPEMENT ?

Pour pratiquer la natation, il faudra à votre enfant un équipement de base, à savoir un maillot de bain, un bonnet de bain ainsi que des lunettes de plongée.

Pour ce qui est du maillot de bain, n'hésitez pas à investir dans une tenue de qualité (comptez une vingtaine d'euros), le chlore ayant vite tendance à dégrader les matières peu solides.

Pour ce qui est du choix des lunettes (entre 5 et 20 euros), optez pour une paire avec un pont de nez fixe pour les plus jeunes. Quant au bonnet (entre 2 et 8 euros), préférez le en silicone, plus résistant et plus facile à mettre que les bonnets en latex.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La natation est particulièrement bénéfique pour les enfants qui souffrent de scoliose, d'asthme ou d'obésité.

## ***AQUALEZARDE vous aidera à vaincre la peur de l'eau***

La peur de l'eau est souvent le premier obstacle à surmonter pour les adultes qui apprennent à nager.

Mauvais souvenirs d'un apprentissage trop rude ou véritable phobie de l'eau, il est important de gérer votre inquiétude. Pour cela, Didier, votre maître-nageur a développé de nouveaux exercices, adaptés à un public adulte. Terminé le traumatisme de la perche...

Le principe est de vous réconcilier avec l'élément aquatique et d'apprendre à vous faire plaisir dans l'eau. Les exercices sont tous orientés vers le ressenti de sensations agréables, la relaxation et l'amusement. En prenant votre temps, vous apprenez à vous déplacer et à vous immerger, jusqu'à mettre la tête sous l'eau. Une fois qu'à votre propre rythme vous avez acquis une véritable aisance dans l'eau, vous pouvez alors passer à l'apprentissage des techniques de natation.



***Il n'y a pas d'âges pour apprendre à nager,  
laissez-vous tenter par l'aventure !***