

2

Développement 3

S'amuser grâce au sport

Savoir-faire physique et introduction au sport

- Des expériences agréables, gratifiantes et progressives
- Âges chronologiques : 8 à 10

Cette phase est importante pour

- L'agilité, l'équilibre et la coordination des habiletés de base du mouvement
- Courir, lancer, sauter et attraper
- La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement
- Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité
- Le développement de la force en utilisant le propre poids du corps

Le montant d'activité physique, incluant non de natation (progression selon l'âge)

- 1 à 3 sessions par semaine en augmentant à 4 à 6 sessions
- sessions de 30 à 60 minutes
- concentrer sur des activités à répétitions élevées et à intensité faible

Compétition

- La compétition formelle n'est pas nécessaire
- La participation à des épreuves d'introduction à la compétition au niveau du club avec l'introduction des règlements, de l'éthique et d'un plan juste

Endroits

- Les fournisseurs de cours de natation, les programmes de gymnastique et d'athlétisme
- Les clubs de Natation Canada qui offrent un programme équilibré des fondements
- Les clubs de sport sur les fondements
- Les écoles



NATATION

Les activités dans cette phase doivent inclure :

PHYSIQUE

- Faire la promotion du développement physique global et de la mobilité dans et à l'extérieur de la piscine
- Inclure des habiletés de course, de saut et de lancer
- Faire la promotion de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse (l'ABC) dans et à l'extérieur de la piscine
- Développer une courte durée de vitesse et d'endurance grâce à des jeux AMUSANTS dans et à l'extérieur de la piscine
- Développer une vitesse linéaire, latérale et multi-directionnelle dans et à l'extérieur de la piscine

TECHNIQUE

- Enseigner les habiletés de base de la natation – tous les styles, les virages, les départs
- Enseigner les habiletés de base de différents sports – sports aquatiques ou non aquatiques
- Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation

TACTIQUE

- Introduire les règlements simples et l'éthique du sport
- Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition

MENTAL

- Renforcer une attitude positive face au sport
- Introduire l'idée de la confiance en soi
- Introduire les habiletés de concentration
- Encourager le renforcement positif des entraîneurs et des parents
- Introduire l'idée de la persévérance

STYLE DE VIE

- Faire la promotion de l'engagement dans plusieurs sports
- Faire la promotion et enseigner la sécurité
- Insister sur les aspects agréables et amusants
- Faire la promotion du franc-jeu
- Développer une attitude positive envers l'activité et la participation
- Faire la promotion du travail d'équipe et des habiletés d'interaction personnelle