

LA NATATION

Natation, un sport complet et bénéfique pour les enfants

Pour que nos enfants soient comme des poissons dans l'eau.

La natation, un sport complet qui peut se pratiquer à tout âge. Découvrez les bienfaits de la natation pour vos enfants.

Les bienfaits de la pratique de la natation pour les enfants ou ados, un sport complet très bénéfique pour le bon équilibre de l'enfant, pour son développement tant moteur que psychique. Pour tout savoir, parcourez cet article.

La nage contribue au développement de tous les muscles, elle offre la possibilité de se mesurer avec ses propres limites et dans le même temps permet de se détendre, de se relaxer.

Les avantages de la natation pour les enfants et ados

La natation est sans aucun doute un des sports les plus complets tant physiquement que mentalement.

Une activité saine qui favorise le bon développement de l'enfant tout en rassurant les parents. En effet en plus d'offrir une garantie supplémentaire en cas de risque, la natation est une discipline sportive extrêmement importante dans le développement psychomoteur de l'enfant.

Les muscles sollicités

La natation implique tous les muscles du corps, stimule l'appareil respiratoire et limite les risques de scoliose.

Pendant l'enfance et l'adolescence, d'importantes modifications biologiques et squelettiques se produisent et la natation permet à l'appareil respiratoire et à l'ossature de se développer harmonieusement, tant côté gauche que droit et tant pour les membres inférieurs et supérieurs : en nageant, tous les muscles du corps sont en mouvement à un moment ou à un autre.

La natation peut se pratiquer toute l'année, quelles que soient les conditions météo. 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.

La natation se pratique dans des piscines généralement couvertes dont la longueur du bassin peut varier de 25 à 50 mètres (pour les piscines dites olympiques). Chez CAFA, le bassin mesure 25 mètres.

On distingue 4 styles de nage qui sont la brasse, le crawl, le dos et le papillon qui diffèrent les uns des autres de par la technique à savoir un mouvement différent des membres supérieurs et inférieurs avec une synchronie différente entre eux.

A quel âge commencer la natation ?

Il n'y a pas d'âge spécifique pour commencer à nager ou à s'initier à la natation. Que cela soit sous forme de jeu pour les plus petits ou de cours, 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 : il est ainsi aisé de faire naître chez l'enfant l'amour de l'eau le plus tôt possible.

Au cours de sa première année, l'enfant peut prendre très vite confiance en lui dans l'eau en présence d'au moins un parent.

Vers 1 ou 2 ans, l'enfant commence à jouer, à sentir son propre corps se mouvoir dans l'eau.

Vers 2 ou 3 ans, l'enfant peut commencer à contrôler ses mouvements : il peut taper des jambes et mettre la tête sous l'eau.

A partir de 3 ou 4 ans, l'âge auquel les enfants peuvent généralement commencer à fréquenter un cours de natation, le mouvement des jambes se perfectionnent.

Autour de 4 ou 5 ans, commence la véritable coordination et à 6 ans l'enfant améliore sensiblement sa technique de progression dans l'eau.

A la piscine pour se détendre

Pour un enfant, fréquenter la piscine est très bénéfique sur plusieurs points de vue. L'eau favorise la relaxation et donc le sommeil. Elle peut en ce sens être conseillée pour des enfants très actifs, qui ont des troubles du sommeil ou sont très angoissés.

La natation améliore la concentration, elle permet de réduire le stress et favorise des rythmes de sommeil sains. Ses bienfaits sont des plus favorables pour le cheminement scolaire de votre enfant ou ado.

La natation est bénéfique pour le système respiratoire, elle augmente les capacités d'adaptation aux éléments nouveaux et ce en souplesse.

Elle contribue à un développement précoce de certaines activités psychomotrices.

La natation est par ailleurs bénéfique pour le développement de la personnalité de l'enfant.

Les enfants un peu timides et intravertis ont souvent peur de se tromper dans la pratique d'activités sportives, or la natation permet à l'enfant de se familiariser avec son corps, de mesurer ses capacités et de se dépasser.

Quel que soit l'âge de l'enfant, une initiation ou un perfectionnement à la natation ne pourra qu'être bénéfique pour sa sécurité et son équilibre personnel.

Source : Natation, un sport complet et bénéfique pour les enfants,
<http://www.enfants-ados.com/sports-et-loisirs/la-natation.php>