

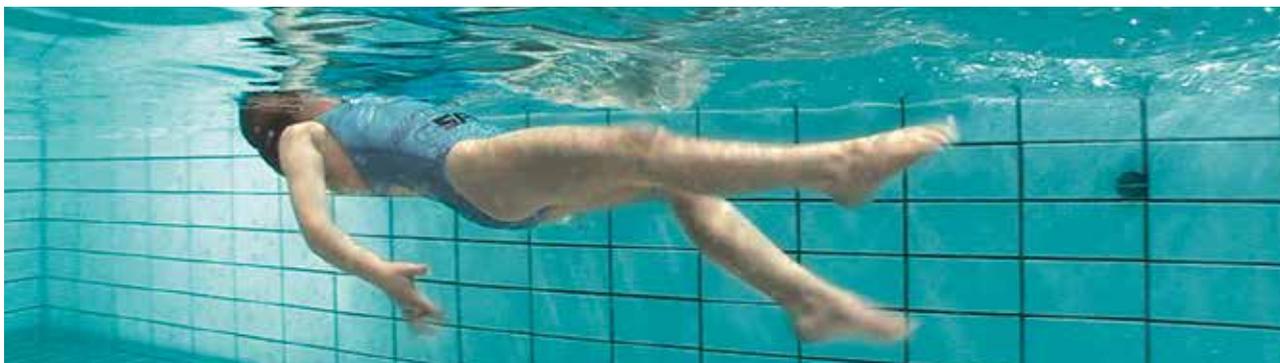
Promotion de la sécurité: feuilles didactiques

Safety Tool n°3

Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

9-12 ans

A propos du thème



Savoir nager n'est pas suffisant dans l'eau.

La baignade et la natation comptent parmi les activités sportives préférées des enfants en Suisse. Ceux-ci apprécient donc la natation scolaire, qui a par ailleurs un effet bénéfique sur leur coordination. Depuis que la natation fait partie intégrante du programme scolaire, l'école apporte une contribution notable au développement sain des élèves.

Les noyades dans le cadre de la natation scolaire sont rares, mais ces cas engendrent une souffrance importante et une charge émotionnelle inimaginable chez les personnes concernées. Pour éviter les noyades, il est essentiel que les enfants apprennent à se sauver seuls dans l'eau durant les leçons de natation scolaire.

Pourquoi et comment les enfants se noient-ils?

- **Ils coulent en silence:** les enfants se noient de manière soudaine et sans un cri. En l'espace de quelques secondes, ils disparaissent de la surface de l'eau. S'ils sont repérés tardivement au fond du bassin, il est souvent trop tard.
- **Ils chutent dans l'eau:** les enfants jouent au bord d'une étendue d'eau, ou se trouvent à proximité et tombent dedans. Ces accidents se produisent non seulement pendant la saison estivale, mais aussi en hiver.

Dans les deux cas de figure, presque tous les enfants n'étaient pas ou pas suffisamment surveillés au moment de la noyade.

Pour plus d'informations:

www.securite-ecole.bpa.ch

Prévention des accidents

Prévention comportementale et structurelle

Avec des élèves, le bpa – Bureau de prévention des accidents conseille d'opter dans la mesure du possible pour une piscine couverte, en plein air ou une plage surveillée au bord d'un lac. Les conditions pour la pratique de la natation y sont en effet optimales: les zones pour nageurs et non-nageurs sont clairement signalées et délimitées. Dans les piscines, les différentes profondeurs d'eau sont indiquées visiblement au bord du bassin. Dans l'idéal, l'établissement dispose d'un système de détection des noyades. Renseignez-vous pour savoir si c'est le cas.

Le bpa recommande par ailleurs d'intégrer le contrôle de sécurité aquatique (CSA) dans la natation scolaire. Ce faisant, un maximum d'élèves acquièrent des compétences aquatiques minimales leur permettant notamment de se sauver seuls en cas de chute (inopinée) dans l'eau. En la matière, le bpa est soutenu par ses partenaires:

swimsports.ch, la Société Suisse de Sauvetage (SSS), Jeunesse+Sport (J+S), Swiss Swimming et l'Association suisse des maîtres de bain (AMB).

Objectifs didactiques

- Rendre un maximum d'élèves aptes à passer le CSA avec succès.
- Préparer les élèves au CSA de façon ciblée pendant les leçons de natation scolaire.
- Réaliser le test du CSA et remettre une attestation aux élèves qui le réussissent.
- Informer les parents du résultat du test.
- En cas d'échec, proposer des cours de rattrapage.

1. Champ d'application du CSA

Les compétences minimales requises en vue de la réussite du CSA permettent aux enfants de regagner seuls le bord du bassin ou la rive après une chute dans l'eau, et d'acquérir plus d'assurance en eau profonde. Les enfants ne doivent toutefois jamais se baigner ou nager seuls et sans surveillance.

2. Préparation au CSA

Les élèves sont préparés au CSA de manière ludique, en trois leçons, p. ex. en passant entre les jambes d'un camarade sous l'eau ou en plongeant pour récupérer un anneau au fond du bassin.

3. Trois compétences aquatiques

Pour réussir le CSA, il faut enchaîner sans pause les éléments suivants:

- **Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde**
- **Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute**
- **Nager 50 m et sortir de l'eau**

Plus d'informations dans les instructions pour les enseignants.

4. Equipement de protection

Les enfants sont familiarisés au port d'un gilet de sauvetage adapté en vue notamment d'éventuelles activités en bateau.

Prérequis

La préparation d'une classe au CSA implique que les élèves soient habitués à l'eau et en mesure de nager 50 m. L'enseignant doit disposer des compétences aquatiques nécessaires et être à même d'assurer la chaîne de sauvetage.

En résumé



Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde



Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute



Nager 50 m et sortir de l'eau

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ AQUATIQUE CSA

Cette attestation confirme que l'enfant a démontré les compétences suivantes:

- Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde
- Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute
- Nager 50 m et sortir de l'eau



Prénom _____
 Nom _____
 Date de naissance _____
 a réussi le CSA _____
 Date/Signature _____



Le CSA s'inspire du programme «Swim to Survive®» de la Société canadienne de sauvetage.

Used with permission from
The Lifesaving Society



Organisation du cours

9–12 ans

Matériel de travail

- Safety Tool n° 3
- Instructions pour les enseignants 3.1, leçons 1 à 3
- Vidéo sur www.csa.bpa.ch
- «Boîte à trésors»
- Tapis de natation
- Frisbees
- Planches de natation
- Frites aquatiques
- Ballons
- Palmes
- Anneaux de plongée
- Photos passeport des enfants pour les attestations
- Attestations CSA (à commander auprès de swimsports.ch, Swiss Swimming ou à info@sss.ch)

Si les prérequis précités sont remplis, il faut prévoir trois leçons pour préparer les élèves au CSA et leur faire passer le test.

10'
Tous

Introduction

Indiquer aux élèves que les trois prochaines leçons de natation seront consacrées au CSA. Commencer chaque leçon par un élément ludique.

Eau à hauteur de poitrine:

- Plonger et passer à tour de rôle entre les jambes de son camarade de jeu
- Aller chercher un, deux puis trois objets (anneaux de plongée, etc.) au fond du bassin
- Se tenir au bord du bassin et, en position ventrale puis dorsale, battre des jambes aussi fort que possible
- En position ventrale puis dorsale, se repousser du bord du bassin avec les pieds et glisser le plus loin possible
- Petite course de relais: mouvements libres (marcher, plonger, nager)

30'
Tous, en groupes

Partie principale

Réaliser une combinaison des trois éléments du CSA pour chacune des trois leçons:

- **Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde**
- **Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute**
- **Nager 50 m et sortir de l'eau**

Les pages 2 à 4 des instructions pour les enseignants comportent des propositions. La troisième leçon se termine par le CSA.

5'
Tous

Conclusion

Les attestations CSA sont remises à la fin de la leçon.



Baignade et natation pointent au deuxième rang des activités sportives préférées des enfants. Développez les compétences aquatiques de vos élèves pour que la sécurité ne prenne pas l'eau.

Informations complémentaires

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Le bpa vous recommande les Safety Tools suivants:

De 6 à 8 ans

- 4.036 Trajets scolaires à pied
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes

De 9 à 12 ans

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique (CSA)
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 13 à 15 ans

- 4.031 Travaux manuels
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 16 à 18 ans

- 4.035 Ski et snowboard

Les Safety Tools peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF à l'adresse:

www.securite-ecole.bpa.ch

Partenaires:



Vos nageurs sauveteurs



swimsports.ch

swiss
swimming



© bpa 2018. Reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC.

Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

9–12 ans

Objectifs

- Rendre un maximum d'élèves aptes à passer le CSA avec succès dans le cadre de la natation scolaire.
- Préparer les élèves au CSA de façon ciblée.
- Réaliser le test du CSA et remettre une attestation aux élèves qui l'ont réussi.
- Informer les parents du résultat du test.
- En cas d'échec, proposer des cours de rattrapage.

Réalisation correcte du CSA

Les trois éléments du CSA doivent être enchaînés, sans pause (port de lunettes de vue, de lunettes de natation et d'un pince-nez non autorisé). Les enseignants effectuent le CSA en eau profonde avec leurs élèves, conformément aux instructions suivantes (selon la largeur du bassin, plusieurs enfants peuvent s'élancer simultanément):

- Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde: debout au bord du bassin, les élèves s'accroupissent pour saisir leurs chevilles, puis exécutent une roulade avant dans l'eau, avec immersion complète du corps.
- Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute: la technique utilisée peut être choisie librement (p. ex. flotter, pédaler).
- Nager 50 m et sortir de l'eau: au signal de l'enseignant, nager sur une distance de 50 m. La technique utilisée peut être choisie librement. Les élèves ne doivent pas poser le pied au sol ni se tenir au bord lors du virage en bout de bassin.

Attestation CSA

Il est important de valider la réussite à l'aide d'une attestation. L'enseignant confirme par sa signature que les éléments requis ont été réalisés correctement. L'attestation peut être commandée auprès de swimsports.ch, de Swiss Swimming ou de la SSS, au prix de 4 francs l'unité (prix indicatif). Certains cantons la remettent gratuitement. Les élèves qui n'ont pas réussi le CSA devraient avoir la possibilité de repasser le test ultérieurement.

Cinq conseils pour une organisation sûre

- Taille des groupes: travailler en général avec des demi-classes.
- Lorsque les élèves sont dans l'eau, l'enseignant reste au bord du bassin pour avoir une vue d'ensemble et les observe.
- Lorsque l'enseignant effectue une démonstration dans l'eau, les élèves restent debout au bord du bassin.
- Si un enfant quitte le groupe, il doit en informer l'enseignant.
- Un code de conduite doit être défini avec les enfants.

Leçon 1

Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde:

Roulade avant autour d'un bâton (eau à hauteur de poitrine): deux élèves, debout dans l'eau, tiennent un bâton; un troisième fait une roulade autour de celui-ci.



Bob (eau profonde): tous les élèves sont assis latéralement au bord du bassin, serrés les uns derrière les autres en tenant le camarade qui précède par le haut du corps, les jambes écartées pour former un grand bob. Celui-ci prend des virages jusqu'au moment où le premier de la file tombe à l'eau, entraînant les autres les uns après les autres.

Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute:

Nénuphar (eau à hauteur de poitrine et eau profonde): flotter en position dorsale.



Carrousel (eau à hauteur de poitrine): les enfants, debout dans l'eau, forment un cercle en se tenant par les mains. Un enfant sur deux s'allonge sur le dos (oreilles dans l'eau). Ceux qui sont debout font tourner le carrousel en avançant latéralement. Inverser les rôles.

Tir sur cible (eau profonde): plusieurs objets disposés au bord du bassin tombent lorsqu'une balle les atteint. La moitié des enfants est dans l'eau. Ils ont chacun une balle et essaient, tout en pédalant avec les jambes, de toucher un maximum de cibles dans un temps imparti. L'autre moitié ramasse les balles, les renvoie régulièrement dans le bassin et replace les objets tombés. Chaque enfant compte son score.



Nager 50 m et sortir de l'eau:

Nage du phoque avec une planche ou des palmes (eau à hauteur de poitrine ou eau profonde): battements de jambes en position dorsale avec

- une planche posée sur le ventre ou maintenue derrière la tête
- des palmes

Transport de perche ou de frite aquatique (eau profonde): trois enfants poussent une perche (ou une frite aquatique), bras tendus, et la transportent d'une extrémité du bassin à l'autre. Mouvements de jambes libres.

Leçon 2

Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde:



Course sur tapis (eau profonde): l'extrémité d'un tapis est posée et fixée au bord du bassin (p. ex. un enfant se tient dessus); l'autre extrémité repose sur l'eau. L'un après l'autre, les élèves marchent ou courent sur le tapis (instable) et sautent ou effectuent une roulade dans l'eau (uniquement possible dans une piscine dont le bord du bassin est plat).

Gardien de but (eau profonde): un enfant nage sur place, avec une balle, à environ 5 m du bord du bassin. Il la lance à un autre enfant qui effectue une roulade avant dans l'eau avec la balle depuis le bord. Les rôles sont ensuite inversés.

Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute:

Nénuphar (eau à hauteur de poitrine et eau profonde): flotter en position dorsale, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête.

Mouvements de jambes libres (eau profonde): en position verticale dans l'eau, p. ex. battements de jambes, pédalage ou mouvement de jambes de la brasse.

Mouvements de bras «pagayage» (eau à hauteur de poitrine puis eau profonde): les avant-bras et les mains effectuent des mouvements vers l'intérieur et vers l'extérieur en décrivant un 8 horizontal. D'abord dans l'eau à hauteur de poitrine avec les pieds au sol, puis en essayant de décoller les pieds du sol, et finalement en eau profonde.

Frisbee (eau profonde): les enfants se répartissent dans l'eau profonde et s'envoient un ou plusieurs frisbees. L'objectif est de réaliser un maximum de passes sans que le frisbee ne tombe à l'eau.



«Patate chaude» (eau profonde): cinq ou six enfants forment un cercle ouvert et s'envoient une balle. Celui qui la réceptionne doit crier simultanément «patate chaude!» et la renvoyer le plus vite possible (afin de ne pas se brûler les doigts).

Nager 50 m et sortir de l'eau:

Nage du phoque sur le dos (eau à hauteur de poitrine ou eau profonde): effectuer des battements de jambes en position dorsale. Les mains peuvent pagayer dans l'eau à côté du corps.



Chasse au trésor (eau profonde): à l'aide d'une planche, les élèves nagent une longueur de bassin en position ventrale, prennent un objet de la «boîte à trésors» posé au bord du bassin, le posent sur la planche et le ramènent de l'autre côté du bassin sans le faire tomber à l'eau.

Leçon 3

Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde:

Roulade avant depuis le bord du bassin (eau profonde): effectuer une roulade/culbute dans l'eau depuis le bord du bassin, avec une immersion complète. D'abord en position accroupie (orteils au bord du bassin), puis en position debout. Pour plus de sécurité, un tapis peut être placé à cheval sur le bord du bassin.



Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute:

Nénuphar (eau à hauteur de poitrine et eau profonde): flotter en position dorsale, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête.



Jeu de balle à deux (eau profonde): un enfant assis au bord du bassin lance une balle à un autre qui se trouve dans l'eau et se maintient sur place en faisant les mouvements de jambes de son choix. L'enfant dans le bassin renvoie la balle à son partenaire. Inversion des rôles.



Nager 50 m et sortir de l'eau:

Combinaison crawl-brasse en position ventrale (eau profonde): avec les jambes, effectuer des battements alternés ou pédaler; avec les bras, effectuer des mouvements de brasse ou reproduire la nage du chien. D'abord éventuellement à l'aide de palmes, puis sans.

Conseils pour la natation scolaire

Après la réalisation du CSA:

- effectuer des exercices de rafraîchissement pendant les leçons de natation scolaire
- approfondir les compétences aquatiques des élèves (cf. set de cartes «Water Safety» du bpa)