

aqua-school.ch

# L'école se jette à l'eau



**Guide pour l'enseignement scolaire  
de la natation**

## Natation scolaire : quoi, pourquoi, comment ?

- Les leçons de natation que vous donnez correspondent-elles à vos attentes ?
- Savez-vous comment déterminer si un enfant peut aller dans une eau profonde en toute sécurité ?
- Comment pouvez-vous améliorer la sécurité des élèves dans et au bord de l'eau ?
- Connaissez-vous les conditions légales, didactiques et locales nécessaires à un bon enseignement de la natation ?
- Voulez-vous que l'on accorde à vos leçons de natation l'importance qu'elles méritent ?

**Nous souhaitons vous aider à optimiser votre enseignement de la natation et, ce faisant, à accroître la sécurité dans l'eau ainsi que votre plaisir et celui des élèves.**

## La natation, un sport de base

La natation est la base de tous les sports aquatiques. Aucun de ceux-ci ne peut être pratiqué en sécurité sans maîtrise suffisante de la natation. Nager compte parmi les sports les plus populaires en Suisse, au même titre que le vélo / VTT ou la randonnée / le walking. Durant les belles saisons, on s'adonne par milliers aux joies de la baignade dans les piscines en plein air, les lacs et les rivières. En hiver, on nage dans les piscines couvertes.

Les accidents tragiques sont heureusement rares : chez les 5-16 ans, 45 enfants se sont noyés au cours des huit dernières années (2000-2007, selon le bpa, Bureau de prévention des accidents), dont 15 en piscine – soit moins de deux enfants en moyenne par an. Encore plus rarissimes sont les noyades dans le cadre de la natation scolaire.

La présente brochure veut inciter les enseignants à donner des leçons de natation de qualité, sûres et variées. S'ils sont bien formés en la matière et s'ils peuvent compter sur des infrastructures adaptées ainsi que sur le soutien de la direction de l'école et des autorités, alors le risque déjà minime d'accident dans le cadre de la natation scolaire sera encore plus faible.



## Bases légales

### Directives cantonales

Les directives cantonales et communales en matière de sports aquatiques dans le cadre scolaire varient sensiblement. Informez-vous donc auprès de l'office compétent.

## Recommandations des associations de sports aquatiques

swimsports.ch et ses partenaires donnent les trois recommandations suivantes pour l'enseignement de la natation à l'école :

- l'enseignant doit impérativement disposer d'une formation adéquate en matière de sécurité aquatique (p.ex. Brevet I SSS, cours Pool Safety, etc.) ainsi que d'une formation méthodologique et didactique pour l'enseignement de la natation, ou d'une expérience dans cette discipline. Ces exigences dépendent des conditions locales (eau peu profonde seulement, eau profonde, plusieurs bassins, présence d'un maître de bain, etc.).
- dans le cas d'un groupe de plus de 12 à 16 enfants (selon les compétences aquatiques des enfants et la formation de l'enseignant), des accompagnateurs sont nécessaires, soit d'autres enseignants ou des surveillants (informations détaillées à télécharger).
- l'autorité de surveillance cantonale et / ou communale compétente doit effectuer des contrôles.

**Les leçons de natation nécessitent une planification précise de la part des enseignants. Il s'agit en particulier de connaître la situation locale, de discuter afin de fixer des règles avec les élèves et d'assurer le devoir de surveillance.**

Si un enseignant estime ne pas être en mesure de dispenser ses leçons de natation avec la diligence requise, il doit demander à être remplacé par un autre enseignant pour cette discipline.

# Conditions optimales

L'organisation de l'enseignement scolaire de la natation dépend des différents facteurs suivants :

- **créativité et engagement de la direction scolaire et des enseignants**
- **formation des enseignants en la matière**
- **possibilité de faire appel à des spécialistes de la natation**
- **infrastructures à disposition et moyens financiers**
- **engagement des parents.**

L'analyse de ces facteurs et des directives locales permet d'organiser des leçons de natation efficaces et adaptées aux spécificités.

**Situation idéale** : enseignement conjoint par un spécialiste de la natation (instructeur de natation, maître d'éducation physique et de sport avec spécialisation en natation, moniteur aqua-prim.ch) avec l'enseignant de la classe.

**Situation peu recommandée** : enseignant de la classe sans formation en matière de sécurité aquatique avec très peu ou sans formation dans le domaine de la natation.

## Sécurité

L'eau est un élément avec lequel l'être humain doit se familiariser avant de pouvoir y trouver du plaisir.

C'est pourquoi l'apprentissage de la natation est divisé en trois étapes :

1. **accoutumance à l'eau**
2. **maîtrise de l'eau / compétences aquatiques**
3. **apprentissage des techniques de natation**

L'amélioration des compétences aquatiques est indispensable à la sécurité dans et au bord de l'eau. Seule la totalité de ces trois étapes permet de se mouvoir efficacement et en toute sécurité dans l'eau.

L'école a intérêt à ce que tous les élèves sachent nager, car elle peut ainsi réaliser des activités dans, au bord ou sur l'eau durant les voyages, excursions ou camps scolaires, ce qui serait impossible autrement.



# Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Le contrôle de sécurité aquatique (CSA) permet de déterminer si une personne tombée à l'eau est capable de revenir seule au bord du bassin ou sur la rive.

**Effectuer une roulade / culbute dans une eau profonde**  
**Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute**  
**Nager 50 m**

Chaque école devrait donner aux enfants la possibilité de passer ce contrôle. Tout élève en Suisse devrait passer ce contrôle en troisième année ou, au plus tard, en cinquième année.

Pour les personnes chargées de la surveillance (parents, enseignants, etc.), le CSA est le **standard minimal requis pour permettre à un enfant d'aller en eau profonde sans être accompagné.**

## Comment réussir le CSA

Les compétences nécessaires pour réussir ce contrôle sont acquises durant les leçons de natation scolaires, avec les parents ou dans une école de natation. Le contrôle est aussi réalisé à l'étape 5 de la natation scolaire définie par [swimsports.ch](http://swimsports.ch) (voir p. 7).

Les enseignants, les écoles et clubs de natation, les sections SSS, les maîtres de bains, etc., peuvent faire passer ce contrôle, reporter le résultat dans le carnet de natation scolaire (voir p. 7 à 8) et remettre l'affestation de [swimsports.ch](http://swimsports.ch) et du bpa.

En cas d'échec, il faut informer l'enfant et ses parents qu'il ne doit pas aller seul dans une eau profonde.

Des leçons de natation supplémentaires doivent être proposées à l'enfant (participation aux frais d'inscription à une école de natation, sport scolaire facultatif, cours de soutien en natation, etc.), jusqu'à ce que celui-ci atteigne le niveau nécessaire pour réussir le contrôle.

## Un enseignement en neuf étapes

Les objectifs d'apprentissage de l'enseignement de la natation à l'école sont décrits en neuf étapes, dont chacune correspond au niveau d'un test de base de swimsports.ch, complété pour les besoins de l'enseignement scolaire de la natation (plus d'informations sur [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)).

La réalisation des objectifs dépend des facteurs suivants : nombre annuel de leçons de natation, formation de l'enseignant, possibilité de travailler en petits groupes, durée du travail dans l'eau, infrastructures, composition de la classe.

Le tableau suivant est indicatif.

	Ecole enfantine	1 <sup>re</sup> primaire	2 <sup>e</sup> primaire	3 <sup>e</sup> primaire	4 <sup>e</sup> primaire	5 <sup>e</sup> primaire	6 <sup>e</sup> primaire
<b>Bloc de 10 leçons ou 2 x 6 leçons</b>	Accoutumance à l'eau	Etape 1	Etape 3	Etape 4	CSA + étape 6	Etape 7	Selon la situation
<b>15 à 18 leçons (bimensuelles)</b>	Accoutumance à l'eau	Etape 2	Etape 4	CSA + étape 6	Etape 7	Etape 8	Selon la situation
<b>30 à 36 leçons (hebdomadaires)</b>	Etape 1	Etape 3	Etape 5 (CSA inclus)	Etape 7	Etape 9	Selon la situation	Selon la situation

## Formation et formation continue pour les enseignants

Les enseignants peuvent suivre une formation adaptée (allant d'une demi-journée à plusieurs jours), dispensée en formation interne dans leur école, dans le cadre des hautes écoles pédagogiques, de cours cantonaux de formation continue pour les enseignants ou par swimsports.ch. Nous vous renseignons volontiers !

## Coach aqua-school.ch

swimsports.ch dispose d'un pool d'instructeurs de natation expérimentés et spécialement formés pour conseiller les écoles en matière d'enseignement de la natation. Nous répondons volontiers à vos questions concernant l'organisation de cette branche dans votre école.





## Exemple d'une étape


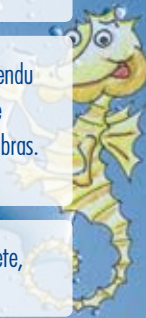
### Étape 5

**A** 3 mouvements de brasse avec les jambes : mouvement de propulsion / poussée des jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et une phase de glisse visible, bras tendus en avant. Eau à hauteur de poitrine



**B** Mouvements de brasse avec les bras sur 8 m : traction symétrique des bras en étant allongé sur l'eau, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (1 fois max.). Eau à hauteur de poitrine

**C** Aileron de requin sur 12 m : corps tendu, un bras plaqué le long du corps, l'autre tendu devant la tête, battements de jambes alternés en position ventrale. Pour inspirer, soulever le coude du bras plaqué pour former un « aileron de requin », inspirer sur le côté, ramener le bras. Eau à hauteur de poitrine



**D\*** Culbute : effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis revenir jusqu'au bord du bassin en nageant. Eau profonde

**E\*** Pédalage sur place : se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes au choix. Eau profonde

**F\*** Natation sur 50 m : technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires. Eau profonde

\* La réunion des exercices D, E et F forme le contrôle de sécurité aquatique (CSA).



## Carnet de natation scolaire

Le carnet de natation scolaire accompagne un enfant tout au long de sa scolarité et permet de suivre les progrès réalisés. Avec « **Vasco, le castor** » l'apprentissage de la natation devient un jeu pour les enfants !

Il atteste de l'importance et du sérieux de l'enseignement de la natation vis-à-vis de l'élève, des autorités communales et scolaires. On y trouve le contenu de l'enseignement, les objectifs d'apprentissage à atteindre au cours de chaque année scolaire ainsi que d'autres informations importantes concernant la natation, la sécurité aquatique, etc.

L'école choisit les étapes à atteindre sur la base de sa propre organisation de l'enseignement de la natation.

Le carnet de natation scolaire est fourni avec un autocollant pour chaque année scolaire qui indique les progrès accomplis.

Le carnet de natation scolaire est **réalisé sur mesure pour chaque commune.**

**Demandez une offre à [swimsports.ch](http://swimsports.ch).**

## Téléchargements

De nombreuses autres informations peuvent être téléchargées sur [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch), rubrique « [aqua-school.ch](http://aqua-school.ch) »

- Carnet de natation scolaire de [swimsports.ch](http://swimsports.ch)
- Natation scolaire en neuf étapes - objectifs d'apprentissage
- Contrôle de sécurité aquatique (CSA)
- Aide-mémoire SSS « Excursion avec une classe d'école au bord ou dans l'eau »
- Exemple de directives cantonales sur la natation scolaire
- Critères spécifiques de l'enseignement de la natation à l'école
- Réflexions sur l'organisation des leçons de natation
- Conseils pour les enseignants :
  - réflexions d'ordre méthodologique
  - principes de base des leçons de natation
  - règles d'hygiène
  - règles de sécurité
  - test des compétences aquatiques
- Exemple d'une lettre aux parents et d'un questionnaire de santé
- Liste de contrôle pour les situations d'urgence
- Personnes non familières aux activités culturelles et sportives
- Natation : un sport de base, un sport pour la vie et un élément important de promotion de la santé et de l'activité physique

swimsports.ch  
Schlosserstrasse 4  
Case postale  
8180 Bülach

Tél: 044 737 37 92  
Fax: 044 737 04 11  
E-Mail: [admin@swimsports.ch](mailto:admin@swimsports.ch)  
[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

