

Informations à l'intention des parents

Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

La baignade et la natation sont des activités aquatiques plaisantes. Pratiquées régulièrement, elles ont une action globale positive sur le corps et la santé. On compte néanmoins chaque année 2 à 3 noyades chez les 5 à 9 ans en Suisse. Pour éviter à tout prix pareils accidents, le bpa et ses partenaires vous conseillent ce qui suit.

Une surveillance permanente

Lorsque vos enfants sont dans, au bord ou sur l'eau, gardez-les toujours à l'œil, les plus petits à portée de main (ne pas s'en éloigner de plus de 1 à 3 pas).

Pouvoir se secourir soi-même

Les enfants devraient acquérir aussi tôt que possible les compétences minimales leur permettant de se secourir seuls dans l'eau (savoir nager ne suffit pas). Tel est l'objectif du contrôle de sécurité aquatique (CSA), qui comprend trois exercices à effectuer successivement sans pause:

- **Effectuer une culbute du bord du bassin dans une eau profonde:** l'enfant apprend à s'orienter après une chute dans l'eau et à remonter à la surface sans paniquer.
- **Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute:** l'enfant apprend à se laisser porter par l'eau sans grand effort pour économiser de l'énergie et s'orienter à la surface de l'eau.
- **Nager 50 m:** savoir nager est important pour revenir au bord du bassin ou à la rive. La technique utilisée est en revanche secondaire. L'enfant doit toutefois être en mesure de nager 50 m sans interruption.

Le CSA devrait être réalisé au plus tard jusqu'à la fin de la scolarité primaire. Ses titulaires devraient être en mesure de revenir seuls au bord du bassin ou à la rive après une chute dans l'eau. Il permet aussi d'acquérir plus d'assurance en eau profonde.

Veillez à ce que votre enfant passe le CSA avec des instructeurs formés, dans le cadre de sa scolarité ou dans une école de natation. Renseignez-vous à son école ou sur www.swimsports.ch.

Si vous vous sentez à l'aise dans l'eau et que vous évoluez en sécurité dans cet élément, vous pouvez aider votre enfant à se préparer au CSA par des exercices simples, dont voici quelques exemples.

Exemples d'exercices à réaliser avec votre enfant:

Une bonne accoutumance à l'eau est essentielle pour la sécurité aquatique et l'apprentissage de la natation. Plus votre enfant a la possibilité de jouer dans l'eau avec vous ou une autre personne de confiance, plus il prendra de l'assurance. Donnez à votre enfant le temps dont il a besoin et ne le forcez pas à faire un exercice pour lequel il ne se sent pas encore prêt. Donnez-lui aussi la possibilité d'être dans l'eau sans aides à la flottaison (brassards, bouée ou autres). Courir ou sauter dans l'eau, s'amuser sous l'eau, souffler dans l'eau, se laisser porter par l'eau: autant d'activités ludiques qui préparent bien votre enfant aux exercices suivants.

Sachez que pour nombre d'enfants, il est plus aisé de nager sous l'eau dans un premier temps, avant de le faire à la surface.

Faire une culbute du bord du bassin dans une eau profonde

- Varier les sauts dans l'eau: pieds les premiers, «bombe» dans l'eau (en boule, éclabousser le plus possible), etc.
- Dans un bassin où votre enfant à pied, roulade avant sans toucher le fond
- Départ en position accroupie sur le bord du bassin, se laisser tomber dans une eau profonde (profondeur minimale = 1,80 m)



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

- Dans un bassin où votre enfant à pied, décoller les pieds du sol et se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant quelques secondes par des mouvements des bras et/ou des jambes; faire de même en eau profonde
- Sur le dos, bras et jambes écartés, flotter sur l'eau
- En position verticale dans une eau profonde, faire des mouvements comme pour taper du pied en écartant les jambes



Nager 50 m

- S'exercer à faire des battements de jambes (jambes tendues) en s'appuyant dans un premier temps sur une planche de natation, une frite aquatique ou autres, puis sans aide
- Sur le dos, se repousser au bord du bassin et glisser le plus loin possible
- Après s'être repoussé au bord du bassin en position dorsale, faire des battements de jambes en agitant les mains à côté du corps



Le bpa et swimsports.ch vous souhaitent une bonne préparation au CSA et plein succès!