

Promotion de la sécurité: feuilles didactiques

Safety Tool N°3

Contrôle de sécurité aquatique CSA

6-8 ans



A propos du thème



Savoir nager n'est pas la seule compétence aquatique.

La plupart des enfants de 5 à 9 ans se noient dans une piscine ou lors d'un jeu aquatique. On dénombre chaque année deux à trois noyades dans cette tranche d'âge, un chiffre que le bpa entend ramener à zéro. Malheureusement, des accidents surviennent aussi pendant les cours de natation. Les rares cas (cinq entre l'an 2000 et 2008 chez les enfants de 5 à 9 ans) font la une des médias et engendrent une souffrance importante ainsi qu'une charge émotionnelle inimaginable pour les familles, les écoles et les enseignants concernés. Il convient cependant de rappeler que la baignade et la natation sont les deux sports préférés des enfants suisses, qui y consacrent des milliers d'heures dans les lacs, les rivières et les piscines sans que l'on relève le moindre accident. Ce sont des activités ludiques, dont la pratique régulière a un effet bénéfique sur l'ensemble du corps. Les écoles qui ont inscrit la natation à leur programme de cours contribuent donc fortement au bon développement de leurs élèves.

Pour prévenir toute noyade chez les enfants, il faut d'abord en comprendre le déroulement. Chez ceux de 5 à 9 ans, on distingue clairement deux types d'accident:

- **Noyade soudaine:** dans de nombreux cas, les enfants se noient de manière soudaine et inaperçue. Ils

sont souvent découverts sans vie au fond du bassin et repêchés. Ces accidents surviennent pratiquement toujours en silence.

- **Chute dans l'eau:** les enfants jouent dans l'eau ou se trouvent à proximité d'une étendue d'eau et tombent dedans. Ces accidents se produisent non seulement pendant la saison estivale, mais également en hiver.

Ces deux types d'accident ont un point commun: presque tous les enfants n'étaient pas ou pas suffisamment surveillés lors de la noyade.

Vous trouverez de plus amples informations sur:
www.bpa.ch/securiteaquatique

Prévention des accidents

Prévention comportementale et situationnelle

Dans la mesure du possible, les enseignants nagent avec leurs élèves dans une piscine couverte ou en plein air. Les zones pour nageurs et non-nageurs doivent être clairement désignées ou délimitées et la profondeur du bassin sera indiquée visiblement au bord de celui-ci, l'idéal étant qu'un système de prévention des accidents par noyade soit également disponible.

Sur le plan comportemental, le bpa souhaite qu'autant d'élèves que possible en Suisse possèdent des compétences aquatiques minimales afin notamment qu'ils puissent se sauver seuls en cas de chute (soudaine) dans l'eau. Il est soutenu en la matière par les organisations partenaires swimsports.ch, la Société suisse de sauvetage (SSS), J+S et la Fédération suisse de natation (FSN).

Objectifs didactiques

Le bpa et ses partenaires recommandent de préparer les élèves afin que ceux-ci puissent passer et réussir le CSA à l'âge de 9 ans (valeur indicative). Il est très important d'informer les parents en cas d'échec et de proposer un deuxième test.

La préparation d'une classe en vue du 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 s'assurer de la chaîne de sauvetage.

1. Champ d'application du contrôle de sécurité aquatique CSA

La compétence minimale requise dans le cadre du CSA doit permettre aux enfants de parvenir seuls jusqu'au bord du bassin ou jusqu'à la rive après une chute dans l'eau. Grâce au CSA, ils acquièrent également davantage d'assurance en eau profonde. Les enfants ne doivent toutefois jamais se baigner ou nager seuls et sans surveillance.

2. CSA

Les élèves seront préparés au CSA de manière ludique, en trois leçons. Pour réussir le CSA, il faut réaliser à la

suite et sans pause les exercices suivants:

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

3. Trois compétences

La position du corps peut être modifiée en cas de chute soudaine dans l'eau. Aussi les enfants doivent-ils d'abord effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde. Une étude canadienne a révélé que les deux tiers des noyades se produisent à 15 m au maximum d'une rive/d'un bord de bassin. Si les enfants peuvent nager 50 m, ils sont donc en mesure de se mettre à l'abri. Avant de commencer à nager, ils doivent cependant se calmer et s'orienter. Sinon, ils risquent, sous l'effet de la panique, d'opter pour un parcours incorrect ou plus difficile. C'est pourquoi les enfants doivent être capables de se maintenir sur place, à la surface de l'eau, pendant une minute.

4. Equipement de protection

Les enfants seront familiarisés au port du gilet de sauvetage lors d'une étape supplémentaire, en vue notamment d'éventuelles activités avec un bateau.

En résumé



Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde



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



Nager 50 m

| | |
|---|---|
| <p>Le «Contrôle de Sécurité Aquatique CSA» confirme que le détenteur a prouvé les compétences suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer une roulade / culbute dans une eau profonde - Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute - Nager 50 m <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> </div> | <p>Contrôle de Sécurité Aquatique CSA</p> <p>Nom _____</p> <p>Prénom _____</p> <p>Date de naissance _____</p> <p>a réussi le CSA</p> <p>Date / Signature _____</p> <div style="text-align: center;"> </div> |
|---|---|

Le contrôle de sécurité aquatique a été développé au Canada par la Société de sauvetage sous le nom «Swim to Survive®» et adapté pour la Suisse par swimsports.ch.

Used with permission from
The Lifesaving Society



Organisation du cours

6–8 ans

Matériel de travail

- Safety Tool N° 3
- Fiche de travail 3.1
- «Boîte à trésors»
- Tapis de natation
- Frisbee
- Planches
- Frites aquatiques
- Ballons
- Palmes
- Photo passeport de l'enfant
- Anneaux de plongée
- Attestations CSA (à commander auprès de swimsports.ch)

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 compagnon de jeu
- Aller chercher un, deux, puis trois objets (anneaux de plongée, etc.) au fond du bassin
- Se tenir au bord et, en position ventrale ou dorsale, battre des pieds aussi fort que possible
- En position ventrale ou dorsale, pousser avec les pieds contre le bord et glisser le plus loin possible
- Petite course de relais: mouvements libres (marcher, plonger, nager)

Partie principale

30'

Tous, en groupe

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

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

Les pages 2 à 4 de la fiche de travail comprennent plusieurs propositions. La troisième leçon se termine par le CSA.

5'

Tous

Conclusion

Lors de la première et de la deuxième leçon, les élèves nagent 50 m, si possible sans pause ni contrainte de temps. Ils peuvent passer d'une position ventrale à une position dorsale. Lors de la troisième leçon, les élèves effectuent le CSA dès la partie principale. Les attestations CSA sont remises à la fin de cette leçon.



70% des noyades concernent des garçons et 30%, des filles. Tous âges confondus, 80% des victimes de noyade en Suisse sont de sexe masculin.

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

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA
- 4.036 Trajets scolaires
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football

De 9 à 12 ans

- 4.035 Ski et snowboard
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.039 Randonnées

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

De 16 à 18 ans

- 4.030 La vitesse dans la circulation routière
- 4.034 Alcool et drogues dans la circulation routière
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.042 Football

Partenaire:



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

www.bpa.ch/safetytool

© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source

Contrôle de sécurité aquatique CSA

6–8 ans

Objectifs

- Les élèves apprennent de manière ludique les trois éléments du CSA.
- Les élèves effectuent le CSA et reçoivent une attestation en cas de réussite du test.

Réalisation correcte du CSA

Les trois éléments doivent être réalisés à la suite, sans pause. Les enseignants effectuent le CSA en eau profonde avec leurs élèves, conformément à ces prescriptions (selon la largeur du bassin, plusieurs élèves peuvent commencer simultanément):

- Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde: debout au bord du bassin, les élèves s'accroupissent pour attraper 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: «nénuphar»; si nécessaire, bouger les bras et les mains pour rester à la surface. Bien entendu, il est également possible de demeurer dans l'eau à la verticale, ce qui est beaucoup plus fatigant.
- Nager 50 m: au signal de l'enseignant, nager sur une distance de 50 m. La technique utilisée est libre. Les élèves ne doivent pas abandonner ni se tenir au bord lors du virage en bout de bassin.

Attestation

Il est important de documenter la prestation 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 au prix de 5 francs par exemplaire. Les élèves qui n'ont pas réussi le CSA ont 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 et les observe.
- Lorsque l'enseignant effectue une démonstration dans l'eau, les élèves restent 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.



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.bpa.ch/safetytool et adaptées à vos besoins personnels.

Leçon 1**Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde:**

Roulade autour d'un bâton (eau à hauteur de poitrine): deux élèves tiennent un bâton; un troisième roule autour de celui-ci.



Bob (eau profonde): tous assis latéralement au bord du bassin, serrés les uns derrière les autres en se tenant aux épaules, les jambes écartées pour former un grand bob. Celui-ci prend des virages jusqu'au moment où le premier de la file tombe dans 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, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête.



Carrousel (eau à hauteur de poitrine): les enfants, debout, forment un cercle et se tiennent par la main. Un enfant sur deux s'allonge sur le dos (oreilles dans l'eau). Ceux qui sont debout font tourner le carrousel à gauche, puis à droite. 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, en nageant, 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:****Nage du phoque avec une planche ou des palmes****(eau à hauteur de poitrine ou eau profonde):**

Battements de crawl en position dorsale avec

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

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

Leçon 2

Effectuer une roulade/culbute 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) ou sautent, puis effectuent une roulade avant de se laisser tomber dans l'eau (uniquement possible avec 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 saute dans l'eau depuis le bord et effectue une roulade avec la balle. 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 crawl
- p. ex. mouvement de jambes en brasse ou pédalage

Mouvements de bras «pagayage», eau à hauteur de poitrine, puis eau profonde): les avant-bras et les mains créent un appui sur l'eau par des mouvements vers l'intérieur et l'extérieur en provoquant une pression permanente sur l'eau (mains tendues et avant-bras décrivent 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 une eau profonde et s'envoient un ou plusieurs frisbees. L'objectif est de réaliser un maximum de passes sans que le frisbee ne tombe dans 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:

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



Chasse aux trésors (eau profonde): à l'aide d'une planche, les élèves nagent un bassin, mouvements de jambes libres, prennent un trésor qui est posé au bord du bassin, le posent sur la planche et le ramènent sans le faire tomber dans l'eau.

Leçon 3**Effectuer une roulade/culbute 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. Le nageur renvoie la balle à son partenaire. Inversion des rôles.

**Nager 50 m:****Coordination crawl / brasse en position ventrale (eau profonde):**

effectuer des battements crawl, soit avec des mouvements de bras en brasse, soit des mouvements de pagayage devant la tête. D'abord à l'aide de palmes, puis sans.

CSA

Expliquer encore une fois précisément le contenu du CSA.

Effectuer le CSA.

Etablir les attestations.

En cas d'échec, proposer impérativement un nouveau test.

Informers les parents dans les deux cas.