

CIM Documentation de cours

Cours d'introduction pour futurs moniteurs de sports aquatiques



swimsports.ch

Informations supplémentaires:

www.swimsports.ch

www.fsn.ch

www.sss.ch

www.jeunesseetsport.ch

Impressum

Editeur: Commission des formations dans les sports aquatiques
swimsports.ch, Schlosserstr. 4, Case postale, 8180 Bülach

Responsables: Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber

Impression: Office fédéral de sport, Macolin

Version du 25.10.2006 / paw/he

Contenu

CIM Curriculum	4
Objectifs et contenu du cours	5
Préparation pour le cours	6
Evaluation du CIM	7
Compétences demandées pour devenir moniteur - monitrice	8
Compétences personnelles – 3 piliers	9
Compétences sociales – 3 piliers	10
Compétences spécifiques – modèle clé	12
Méthodologie	13
Planification d'une leçon	13
Définition des objectifs	13
Trois parties d'une leçon	13
Préparation	13
Réflexions après la leçon	14
Formes d'organisation	14
Méthodes pour former des groupes	15
Recueil d'idées	16
Jeux pour le début d'une leçon et pour faire connaissance	16
Entraînement d'endurance "en jouant"	16
Jeux par équipes	17
Jeu pour la fin d'une leçon	18
Schéma de leçon	19
Informations	21
swimsports.ch	22
Fédération Suisse de Natation FSN	23
Société Suisse de Sauvetage SSS	24
Jeunesse et Sports J+S	25
Structure et filière de la formation Sports aquatiques	26
Epilogue	27

CIM Curriculum

Objectif	Chaque fédération (swimsports.ch, FSN Swiss Swimming, FSN Swiss Synchro, FSN Swiss Diving, FSN Swiss Waterpolo, SSS) recense ses moniteurs, monitrices et entraîneurs et les prépare pour leur carrière en tant que moniteur - monitrice de sports aquatiques
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Bases méthodologiques et techniques • Informations au sujet des sports aquatiques en Suisse • Conseils personnels pour les prochaines formations, entre autre, évaluation des capacités techniques • Contenus de formation spécifique à la fédération formatrice
Moyens didactiques	Tests de base de natation 1-7 swimsports.ch (TB) Dossier de formation CIM (swimsports.ch)
Public cible	Futurs moniteurs -- monitrices de sports aquatiques et aide-moniteurs – aide-monitrices actifs
Conditions d'admission et inscription	Age minimal requis: 16 ans (pendant l'année en cours) Inscription via la Banque de Donnée Nationale J+S (BDNJS) FSN et SSS: inscription par le coach J+S du club de la section swimsports.ch: inscription auprès du secrétariat central ou par le coach du club et de la BDNJS
Exigences préalables	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation de fonctionner comme moniteur – monitrice de sports aquatiques • Etre capable d'effectuer les exercices des tests de base de natation 1-7 de swimsports.ch
Durée	1-2 jours, min. 7 leçons, incluant des parties pratiques et aquatiques
Evaluation	Technique: démontrer 4 exercices des tests de base de natation et 1 exercice propre au sport aquatique spécifique, voir programme de matière
Qualification	Reconnaissance CIM inscrite dans la BDNJS
Validité	5 ans pour la continuation d'une formation (année civile). Un intervalle de minimum 6 mois entre le CIM et la formation de base J+S est recommandé
Prix	125.- par jour de formation. Chaque fédération définit si et dans quelle mesure elle veut accorder un rabais à ses membres
Dirigeants de cours	Les cours CIM sont exclusivement organisés par les fédérations et institutions suivantes : FSN, SSS, swimsports.ch. Les dirigeant(e)s de cours sont les formateurs - formatrices de ces fédérations et institutions
Remarques	Seuls les participant(e)s de CIM ayant également réussi leur Brevet I SSS peuvent enseigner dans des cours de sports aquatiques. Sans ce brevet, ils ne peuvent enseigner que sous la surveillance d'une personne avec un Brevet I recyclé

Objectifs et contenu du cours

Objectifs	Contenu
Les participant(e)s et les dirigeant(e)s du cours font connaissance	Ouverture du cours: - Formes de jeux et de contact dans l'eau
Les participant(e)s savent ce que l'on attend d'eux en tant que moniteur – monitrice de sports aquatiques	- Exigences pour être moniteur – monitrice – entraîneur de sports aquatiques
Les participant(e)s connaissent le but du modèle technique dans les sports aquatiques Evaluation personnelle dans la technique	- Modèle technique - Eléments clés / accoutumance à l'eau - Exercices des tests de base TB 1-7 - Types d'enseignement 1) Sous-marin (TB 5/1) 2) Pieds de canard en position dorsale (TB 7/2) 3) Crawl ventral et dorsal (TB 7/3) 4) 1 saut depuis le bord, choisi par les dirigeant(e)s du cours 5) 1 exercice du sport aquatique spécifique, choisi par les dirigeant(e)s du cours
Les participant(e)s apprennent à planifier une leçon ou un entraînement	- Planification d'une leçon - Formes d'organisation
Les participant(e)s ont une vue globale sur la formation dans les sports aquatiques et savent comment continuer leur formation	- Les formations dans les sports aquatiques en Suisse
Les participant(e)s connaissent leur chemin de formation à suivre et sont motivés de le parcourir	Fin du cours: - Tâches administratives - Conseils individuels

Préparation pour le cours

Feuille de travail pour les participant(e)s à remplir avant le cours

Auprès de quel public cible et à quel niveau aimerais-tu enseigner? Qu'aimerais-tu apprendre en vue de ta fonction de moniteur – monitrice de sports aquatiques?

Sur quelles questions souhaiterais-tu avoir une réponse lors du cours CIM?

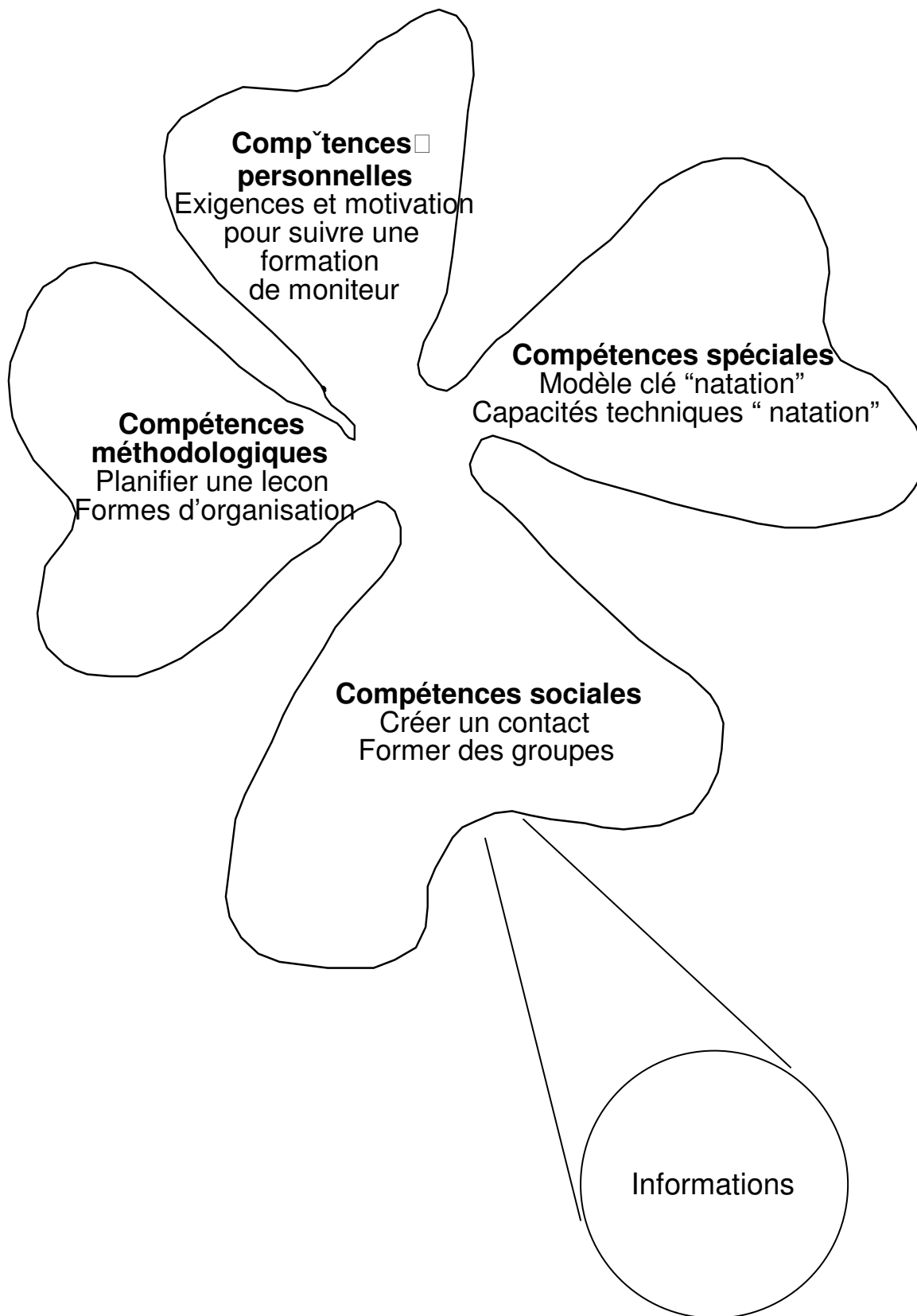
Evaluation du CIM

Feuille de travail pour les participant(e)s à remplir après le cours

Quels cours dois-je suivre pour améliorer mes compétences en tant qu'enseignant(e)s des sports aquatiques pour mon public cible?

As-tu trouvé des réponses aux questions que tu te posais avant les cours?
Note les réponses en quelques mots clés !

Compétences demandées pour devenir moniteur - monitrice



Compétences personnelles – 3 piliers

Ta compétence personnelle repose sur 3 piliers : tu t'auto-évalues, tu t'organises, tu te fais confiance. Les indices suivants t'aideront à mieux cerner ces trois domaines :

Auto-évaluation

- Tu as conscience d'avoir des forces et des faiblesses et tu es capable d'en citer quelques-unes spontanément
- Dans un environnement familier, tu es prêt-e à comparer ton image avec une autre et à apprendre comment ton environnement te perçoit
- Il y a des valeurs qui sont importantes dans ta vie (fiabilité, conscience du devoir, etc)

Auto-organisation

- En te basant sur la situation actuelle tu sais te donner des objectifs, planifier et contrôler leur développement
- Tu ne prends des décisions importantes qu'après t'être renseigné et avoir pesé le pour et le contre
- Tu exerces l'autocritique et acceptes les remarques bienveillantes de tiers comme une chance de sonder tes actes

Confiance en soi

- Tu te sens accepté-e tel-le que tu es dans ton environnement
- Tes succès sont reconnus. Ceci t'encourage à élargir ton développement et tes expériences
- Tu oses t'avancer, prends de l'assurance et des risques calculés

Bien entendu, il est improbable que quelqu'un satisfasse toutes ces attentes. Nous certainement pas non plus. Mais ce n'est pas une raison de se résigner, tous ces points peuvent être développés. Il suffit de prendre conscience que nous pouvons « travailler sur nous-mêmes ».

La liste de contrôle

1. Qu'est-ce qui me satisfait? Où est-ce que j'excelle? Quelles sont mes faiblesses?
2. Qu'est ce qui ne me satisfait pas? Dans quels domaines ne suis-je pas très fort?
3. Quelles en sont les raisons?
4. Comment voudrais-je être? Comment devrait être la situation?
5. Quelles mesures, modifications me permettront d'atteindre mon objectif et quand?

Compétences sociales – 3 piliers

En qualité de moniteur -- monitrice je dialogue avec les participant(e)s et mon club ou mon école de natation. Pour travailler avec succès, il faut que je puisse coopérer efficacement avec toutes les personnes qui m'entourent. Une communication ouverte permet et améliore les contacts sociaux.

Créer une atmosphère

Tous les participant(e)s se sentent à l'aise. Ils se réjouissent du prochain entraînement, se sentent en sécurité, accueillis, pris au sérieux et personnellement estimés. La confiance réciproque permet une bonne atmosphère.

Dans la pratique:

- Instaurer un rituel d'accueil et d'adieu
- Enrichir le programme annuel avec des événements sociaux
- Reconnaître les petits progrès
- Entretenir le contact avec chacun
- Être disponible en tant que moniteur– monitrice
- Comprendre les tensions et agressions et savoir les gérer

Surmonter les problèmes

Reconnaître les situations difficiles et résoudre les conflits. Grâce à un règlement établi, la communication reste ouverte et la confiance est mutuelle. Il est déterminant de prendre conscience des problèmes et de trouver des issues face à ce que l'on a observé et ressenti.

Dans la pratique :

- Prévenir ou résoudre les conflits avec un règlement établi en commun
- Enregistrer ce qui dérange et en parler
- Rechercher l'origine des problèmes au lieu de présenter des solutions toutes faites

Inclure l'environnement, créer ensemble le cadre

Rechercher et maintenir le contact avec les parents, l'école, la commune et autres instances.

Dans la pratique :

- Portes ouvertes pour les parents, les autorités et les enseignants
- Aperçu des cours et communiqués dans la presse locale
- Créer et entretenir le contact avec d'autres disciplines sportives (association partenaire dans la commune)
- Organiser des événements informatifs

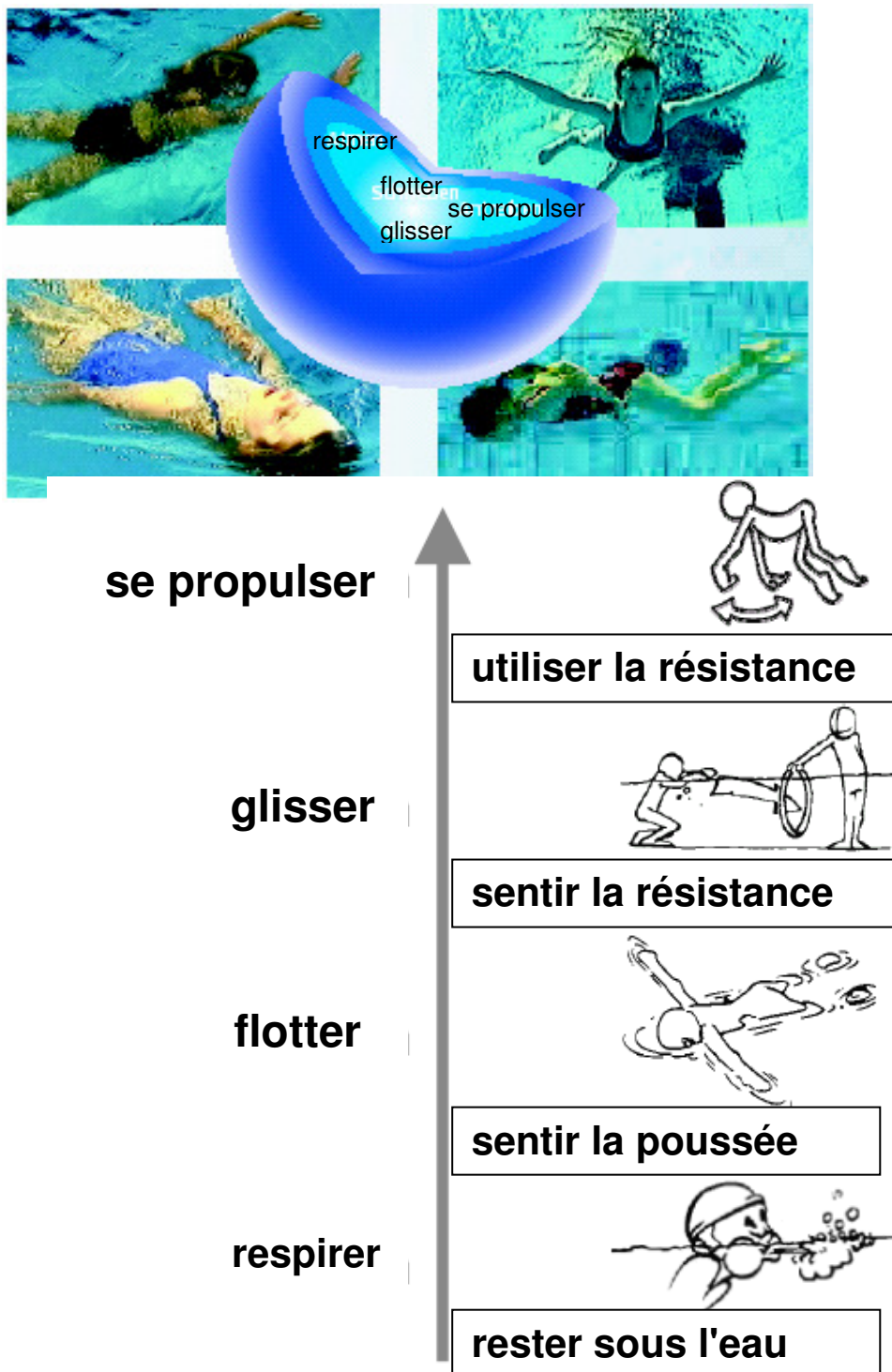
Mission :

- ⇒ Remplir le tableau ci-dessous et discussion ouverte (où sont les déficiences?)
- ⇒ Qu'est-ce que cela représente pour moi ? et pour les autres?
- ⇒ Signification de mon rôle de dirigeant-e ou d'entraîneur?

	toujours	souvent	parfois	rarement	jamais
1a. Je coopère avec les collaborateurs des associations (fonctionnaires/entraîneurs)					
1b. En cas de besoin, je remets mes propres intérêts à l'arrière-plan					
2a. Je fais confiance à mes sportifs et aux collaborateurs des associations					
2b. L'association me fait entièrement confiance					
2c. J'ai confiance en moi et en mes capacités					
3a. Je sais diriger efficacement une équipe dans la ligne des objectifs fixés					
3b. Je peux me soumettre selon l'orientation des objectifs et prendre conscience de ma fonction de maillon d'une chaîne					
4a. Je sais collaborer constructivement avec d'autres et trouver ensemble une solution					
4b. Je respecte les opinions et propositions de mes partenaires					
5a. Je donne un feed-back					
5b. J'accepte le feed-back me concernant					
6a. Mes informations s'avèrent efficaces auprès des personnes concernées					
6b. Je sais écouter et accueillir des informations importantes					
6c. Je vois aussi les signaux non-verbaux					

Compétences spécifiques – modèle clé

En qualité de moniteur – monitrice de natation, tu dois connaître le modèle clé de la technique de natation. Tu dois en comprendre l'idée de fond et en tirer la signification pour la pratique. Tous les documents des tests de natation se réfèrent au modèle clé. Tu reçois la brochure avec les tests de base 1-7 lors du cours CIM. Dans cette brochure, le modèle clé et en particulier les éléments clés sont largement décrits.




Méthodologie

Planification d'une leçon

Une bonne préparation de leçon est indispensable. Voici ce qu'il faut savoir avant de commencer:

- Où vais-je enseigner? (piscine, nombre de lignes d'eau, place à disposition, profondeur de l'eau, sommes-nous seuls dans le bassin, etc.)
- Horaire et durée de la leçon?
- A quel public cible vais-je enseigner? Combien de participants? Quels sont leurs connaissances?
- Quel est le but de ma leçon? Comment vais-je atteindre ce but?

 Tu trouves dans ce dossier deux exemplaires d'un formulaire pour la préparation d'une leçon. L'un est un modèle pour photocopier afin de pouvoir l'utiliser pour les leçons que tu donneras, l'autre te sera utile à faire un travail de groupe lors de ce cours.

Définition des objectifs

Chaque cours et chaque leçon ont un ou plusieurs objectifs. Nous visons des objectifs à plusieurs niveaux:

- apprendre (technique, coordination)
- faire un effort (facteurs de condition physique)
- rire (motivation, événement de groupe)

Trois parties d'une leçon

Chaque leçon comporte en règle générale trois parties:

- Introduction (échauffement, s'accoutumer, faire connaissance)
- Partie principale (apprendre, faire un effort, rire)
- Fin, conclusion (cool down, se décontracter, prendre congé)

Préparation

Lors de la préparation d'une leçon, nous nous basons sur le **but** que nous voulons atteindre avec nos participants.

Après nous réfléchissons:

- comment faire pour atteindre ces buts?
- de combien de temps avons-nous besoin pour atteindre ces buts?
- quels exercices, quelles formes d'entraînement, quels jeux pouvons-nous faire pour arriver aux buts?

- quelles formes d'organisation devenons-nous choisir?
- de quel matériel avons-nous besoin?

Réflexions après la leçon


Après la leçon, nous nous posons les questions suivantes:

- Est-ce que les buts fixés ont pu être atteints?
- Est-ce que tous les participants ont été présents et contents?
- Est-ce que nous avons durant cette leçon: appris quelque chose, fait un effort, ri?
- Qu'est-ce que je dois faire différemment la prochaine fois?

Formes d'organisation

Une bonne organisation dans le bassin nous aide à:

- assurer la sécurité
- utiliser la place disponible de façon optimale
- assurer une intensité adaptée

 Dessine dans les rectangles (bassins de natation), la forme d'organisation que l'on pourrait choisir pour les exercices - entraînements suivants:

1 *Natation en endurance dans deux lignes d'eau*

2 *Apprentissage du battement crawl dans le bassin d'apprentissage*

3 *Entraînement technique dans deux lignes d'eau*

Méthodes pour former des groupes

Différentes méthodes nous aident à scinder les participants en groupes sans que les plus faibles soient toujours choisis à la fin.

 Décris les méthodes qui ont été utilisées ce matin et rajoute encore deux.

-
-
-
-
-

Jeux pour le début d'une leçon et pour faire connaissance

Se rencontrer en nageant

Demander aux participants de se répartir sur les deux côtés du bassin, en largeur (ce jeu est également réalisable en longueur mais nécessite plus de place). Expliquer l'exercice à faire, par exemple nager en brasse à la rencontre de son vis-à-vis, au milieu, se présenter, se mettre chacun sur le dos et se repousser en s'appuyant contre les pieds du vis-à-vis. Revenir au point de départ en dos.

Après chaque exercice, la personne la plus proche de l'échelle sort et va se mettre à la fin de la file. Les autres participants se décalent ainsi toujours d'un cran.

Autres possibilités

- nager sous l'eau en direction de son vis-à-vis, revenir à la surface au milieu, se présenter et repartir vers le bord
- en pagayage les pieds en avant jusqu'au milieu du bassin, se présenter et repartir vers le bord en dos
- nager jusqu'au milieu du bassin en battement crawl, se présenter, repartir vers le bord en battement dos
- nager sous l'eau en direction de son partenaire, se donner la main sous l'eau et se tirer à son bras pour terminer le bassin
- nager en crawl en direction de son vis-à-vis, tourner autour de lui et revenir au point de départ.

"Je joue pour toi, tu joues pour moi"

Laisser les participants former des groupes de deux personnes. Après les présentations, A lance le dé pour déterminer combien de bassins devra nager B. B lance le dé pour déterminer le nombre de bassins que devra nager A.

Après avoir nagé le nombre de bassins déterminé, chacun recherche un nouveau partenaire. A chaque fois, il convient de se présenter avant de lancer le dé pour le nouveau partenaire.

Entraînement d'endurance "en jouant"

Relais

Les relais ne sont bénéfiques que lorsque l'intensité est suffisante et que le but de l'entraînement est atteint (ici endurance).

Il convient donc d'éviter les relais où le temps de pause est plus long que le temps de nage; un relais à trois (deux personnes d'un côté, troisième de l'autre côté du bassin) n'est pas assez intensif.

Relais à 2, deux longueurs

Les deux partenaires se placent du même côté. A nage deux bassins, B prend le relais quand A a fini ses 50m (au maximum) etc., par exemple 10 x 50m

Relais à 3, deux bassins

Les trois commencent du même côté. A débute, B suit lorsque A a fini son premier bassin, C suit lorsque B a fini le premier bassin et A lorsque C est en haut. Par exemple, faire le plus de bassin en 15 min

Se rattraper

Deux personnes ayant une vitesse de nage similaire.

Chacun des partenaires commence à nager à l'une des extrémités du bassin et tente de se rattraper pendant 15 min

Interval-training avec montre et dé

15 x 25m. A l'arrivée sortir immédiatement de l'eau et lancer les dés

1 = départ dans 20"

2 = départ au prochain quart (00, 15, 30 ou 45)

3 = départ dès que l'aiguille est à l'horizontale

4 = départ dans 30"

5 = navré, pas de pause, départ immédiat

6 = départ quand l'aiguille est à la verticale

Jeux par équipes

Reversi

Des planches, marquées de façon différente de chaque côté, flottent dans le bassin. Deux équipes essaient, durant un temps limité, de retourner le plus de planches possible afin d'obtenir un maximum de planches de leur couleur.

Variante: les planches ne peuvent être retournées qu'avec les pieds ou la tête.

Les requins et les brochets

Profondeur du bassin: ≥ 80 cm, au minimum sur trois lignes

Deux équipes: les requins et les brochets

Matériel: bonnets de bain pour une équipe, deux petites balles légères

Les brochets doivent essayer d'effectuer le plus grand nombre possible de bassins sans être touchés. Un aller-retour vaut trois points, chaque fois qu'un participant de l'équipe des brochets est touché par la balle, l'équipe perd un point. D'un côté du bassin, que constitue en quelque sorte un refuge, les brochets ne peuvent pas être touchés. Les requins doivent essayer par des passes rapides de la balle de **toucher** les brochets avec la balle en la gardant dans les mains (et non pas de la lancer sur l'adversaire). Il est interdit de toucher deux fois de suite le même brochet.

Jeu pour la fin d'une leçon

Nœud gordien

Nombre de participants: 6 - 12

Tous se mettent en cercle en regardant vers le centre, épaule contre épaule.

Chacun saisit deux mains, mais ni les deux mains de la même personne, ni les mains des "voisins" directs.

Sans lâcher les mains, le groupe essaie de démêler ce nœud (en passant par-dessus les bras, en plongeant, etc.)

Schéma de leçon

Groupe	Lieu / Piscine	Date / Durée	Leçon N°	Nom
Bilan de la dernière leçon (points forts et faibles des participants)				
Objectif de la leçon			Préparation	

Buts partiels	Durée	Exercices	Matériel	Formes d'organisation	Remarques

Buts partiels	Durée	Exercices	Matériel	Formes d'organisation	Remarques

Réflexions après la leçon:

Informations concernant les fédérations et institutions de sports aquatiques suisses les plus importantes



swimsports.ch

Objectifs

swimsports.ch souhaite

- Encourager le plus grand nombre de personnes de tout âge à exercer et pratiquer régulièrement des sports aquatiques en collaboration avec ses membres
- Assurer des formations de haute qualité dans les sports aquatiques.

Tâches principales

- Collaborer à la promotion de l'idée de base commune: enseigner la natation aux enfants, adolescents et adultes et les intéresser aux sports aquatiques
- Coordonner les formations de moniteurs de sports aquatiques ainsi que les documents didactiques adéquats, en collaboration avec les membres intéressés
- Elaborer et organiser des formations dans les domaines dans lesquels les membres ne sont pas actifs eux-mêmes
- Coordonner les tests suisses des sports aquatiques y compris leur élaboration et distribution
- Travailler en partenariat lors de projets ou être porteur de ses propres projets destinés à promouvoir es sports aquatiques en Suisse
- Mettre à disposition une centrale d'information et de prestations en Suisse dans l'intérêt de ses membres et de ses propres activités.

Offres de formation

- **ENFEAU** - formation d'animateurs et de moniteurs dans les domaines de l'accoutumance à l'eau et la natation:
 - **aqua-baby.ch**: Eveil aquatique parents-bébé
 - **aqua-family.ch**: Accoutumance à l'eau parent-enfant
 - **aqua-kids.ch**: Natation enfantine de 4 à 10 ans
 - **aqua-prim.ch**: Natation à l'école primaire
- **aqua-technic.ch**: Cours technique de natation
- **CIM**: Cours d'introduction pour futurs moniteurs de sports aquatiques
- **IN**: Formation pour **instructeurs et instructrices de natation**
- **AFA**: Cours spécifique **Aqua-Fitness avec les Aînés**
- **Cours de recyclages** dans tous ces domaines

Les informations détaillées se trouvent sur le site Internet www.swimsports.ch

swimsports.ch
Schlosserstr. 4
Postfach
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch

swimsports.ch
Cellule romande
Place St. Gervais 13
1237 Avully
Tél 022 756 15 86
Fax 022 756 15 87
dany.sollero@swimsports.ch



Objectifs

La FSN est la fédération compétente en Suisse, reconnue au niveau national et international pour les quatre sports olympiques de la natation: Natation «*Swiss Swimming*», Plongeon «*Swiss Diving*», Waterpolo «*Swiss Waterpolo*» et Natation synchronisée «*Swiss Synchro*». Elle s'occupe également de la natation en plans d'eau libre, de la natation Masters des activités de sports aquatiques pour tous.

Elle est membre de la «*Fédération Internationale de Natation*» FINA et de la «*Ligue Européenne de Natation*» LEN. Elle représente les intérêts des sports de la natation en Suisse auprès de ces fédérations et adapte leurs règlements pour la Suisse.

Elle est membre de «*Swiss Olympic Association*».

Tâches principales

- Elaborer des stratégies en vue de la promotion des sports aquatiques
- Garantir un bon fonctionnement des compétitions dans les sports olympiques
- Participer à des championnats internationaux et autres compétitions internationales dans les sports olympiques
- Former des entraîneurs, moniteurs et juges pour les quatre sports olympiques
- Soutenir ses membres lors de la promotion des sports aquatiques sous toutes leurs formes, incluant la formation des fonctionnaires
- Diffuser des informations concernant les sports aquatiques internes et externes à la FSN.

Offres de formation

- **Cours d'introduction** pour futurs moniteurs de sports aquatiques **CIM** (dès 16 ans)
- **Cours d'entraîneur** de natation, de plongeon, de waterpolo et de natation synchronisée avec les degrés C - B - A en collaboration avec J+S (dès 18 ans)
- **kids-trainer:** cours d'entraîneur kids de natation, ouvert à tous les sports aquatiques
- **Cours de juge et juge-arbitre** de natation, de plongeon, de waterpolo et de natation synchronisée avec les degrés C - B - A (dès 16 ans)
- **Cours de perfectionnement pour les entraîneurs**
- **Cours de perfectionnement pour les juges et les juges-arbitres**
- **Cours de perfectionnement pour les moniteurs dans le sport pour tous et les écoles de natation des clubs de la FSN.**

Fédération Suisse de Natation (Swiss Synchro, Swiss Waterpolo, Swiss Diving)

8301 Glattzentrum / Zurich, Tél. 043 233 35 20, admin@fsn.ch

Fédération Suisse de Natation (Swiss Swimming)

Kirchbergstrasse 107, 3401 Burgdorf, Tél. 034 422 00 77, swim@fsn.ch



Objectifs

La SSS a pour objectifs la prévention d'accident et le sauvetage de vies humaines en situation de détresse, particulièrement en détresse aquatique.

Tâches principales

- Elaborer et organiser des formations de nageurs sauveteurs
- Elaborer et organiser des formations pour la plongée libre
- Elaborer et organiser des formations pour le sauvetage en eau libre
- Elaborer et organiser des formations pour le secourisme et CPR
- Organiser des services de surveillance et de sauvetage
- Informer régulièrement la population sur la sécurité au bord et dans l'eau
- Encourager le travail avec les jeunes.

Offres de formation

- **Brevet I de natation de sauvetage:** formation de nageurs sauveteurs expérimentés pour adolescents dès 15 ans et pour adultes. Durée du cours : 17 heures minimum
- **Plongée libre de sauvetage:** ce cours s'adresse aux adolescents dès 15 ans et aux adultes qui sont en possession du brevet I de natation de sauvetage. Pendant la durée du cours, à savoir 12 heures minimum, les participants apprennent à utiliser l'équipement du plongeur libre: les palmes, le masque et le tuba
- **Cours de sauvetage en eaux libres:** pour toutes personnes qui séjournent souvent et avec plaisir en eaux libres, la SSS offre une formation adéquate. Conditions d'admission: être en possession du brevet I de natation de sauvetage, d'un certificat de base valable CPR et avoir suivi le cours plongée libre de sauvetage. Le cours donne les connaissances pour estimer les dangers potentiels des lacs, des rivières et pour garantir la sécurité du sauveteur. Il donne également les connaissances de base pour l'organisation d'un service de surveillance
- **Cours de jeune sauveteur natation de sauvetage ou jeune plongeur libre:** ce cours s'adresse à des jeunes filles et garçons dès 11 ans
- **Cours de base secourisme:** le secouriste est capable de s'orienter sur un lieu d'accident. Il sait donner l'alarme et prodiguer les mesures immédiates pour sauver la vie. Le cours peut également être suivi comme cours complémentaire au brevet I de natation de sauvetage. Il est reconnu par les autorités pour l'obtention du permis élève conducteur. Durée du cours : 10 heures minimum
- **Cours de base massage cardiaque externe CPR:** le participant apprend à connaître la méthode théorique et pratique pour une réanimation cardio-pulmonaire efficace. Durée du cours: 5 heures minimum.

Vous trouverez des informations plus détaillées dans notre brochure « Palette des cours de la SSS » ou encore sur Internet sous www.sss.ch

Société Suisse de Sauvetage SSS

Case postale 161 6207 Nottwil

Tél. 041 939 21 21 Fax 041 939 21 39 info@sss.ch

Jeunesse et Sports J+S

- Natation de compétition
- Natation synchronisée
- Waterpolo
- Plongeon
- Natation de sauvetage
- Nage avec palmes



Objectifs

Formations et formations continues de moniteurs et monitrices J+S dans les diverses branches de sports aquatiques.

Tâches principales

- Concevoir et coordonner toutes les offres de formation J+S
- Planifier des cours de moniteurs J+S avec les offices cantonaux J+S
- Planifier des modules de formation continue en collaboration avec les fédérations concernées
- Organiser des cours spécifiques et d'experts à Macolin
- Concevoir et coordonner la formation de coaches dispensée par les cantons et les fédérations
- Mettre à disposition des documents didactiques pour l'enseignement et l'entraînement.

Responsable de la branche

Pierre-André Weber

Ecole Fédérale de Sport EFSM

CH-2532 Macolin

Tél. 032 327 63 86

pierre-andre.weber@baspo.admin.ch

Vous trouvez d'autres informations concernant les formations de J+S ainsi que le plan des cours sur le site de J+S: www.jeunesseetsport.ch

Structure et filière de la formation Sports aquatiques

Préparation

Cours d'introduction CIM Cours préparatoire de la fédération * 1-2 jours ou aqua-basics.ch* / swimsports.ch ou kids-trainer FSN *	Brevet I de la SSS* 4 jours
---	--------------------------------

* = sans prestations fédérales

Formation de base

Cours de moniteurs J+S (formation interdisciplinaire Sports aquatiques) 6 jours ou 2x3 jours
--

Module introduction à J+S (pour entraîneurs étrangers et enseignants de natation en possession d'un brevet) 1-2 jours

Formation continue 1 ↓

Modules à option Sports aquatiques	Modules à option Sports aquatiques	Modules à option Sports aquatiques	Modules divers
Natation de sauvetage 4 jours	Module perfectionnement 1-2 jours	Condition physique / Principes d'entraînement 3 jours	Musique et mouvement (disciplines sportives "de composition") 2 jours
Natation de compétition 4 jours	Enseignement de la natation 4 jours	Entraînement mental 2 jours	Chorégraphie (disciplines sportives "de composition") 2 jours
Plongeon 4 jours	Analyse vidéo 2 jours	Open Water 2 jours	Ballet (disciplines sportives "de composition") 3 jours
Natation synchronisée 4 jours	Jeux de balle dans l'eau 2 jours	aqua-prim.ch * (fédération) 4 jours	ABC du trampoline 2 jours
Waterpolo 3 jours	Monde subaquatique 2 jours	Tests de natation 1-8 * (fédération) 2 jours	Modules à option sports collectifs
Plongée libre 2 jours		Entraîneur kids * (fédération) 3 jours	Modules à option interdisciplinaires

Formation continue 2 ↙ ou ↘

Examen d'admission Moniteur de natation A 2 jours	→	Moniteur de natation A 4 jours	↔	Examen d'admission Entraîneur A 2 jours	→	Entraîneur A 4 jours
---	---	-----------------------------------	---	---	---	-------------------------

Spécialisation ↓

Formation des experts Cours d'experts 1 ^{re} partie (bases) 3 jours	↙	Cours d'experts 2 ^e partie (travail pratique dans un module de formation continue 1) 3-4 jours	↘	Form. des entraîneurs Stage 6 jours (combiné avec le CBE Swiss Olympic 5x3 jours + examen 2 jours + travail écrit)
Cours d'experts 2 ^e partie (travail pratique dans un cours de moniteurs) 5-6 jours				
Perfect. des experts Cours central 2 jours				

Epilogue

Nous espérons que tu aies vécu un agréable cours et, avant tout, que tu saches comment et dans quel domaine tu peux encore t'améliorer. Penses-y: les cours de formation sont importants, mais les expériences pratiques personnelles aussi, de plus il est recommandé d'enseigner en qualité d'entraîneur ou moniteur assistant. Prends courage et innove ton enseignement. Modifie et optimise en permanence. Si le succès n'est pas au rendez-vous, ce n'est pas un problème. C'est par les erreurs que l'on apprend le plus !

"Si je pouvais revivre ma vie, je referais les mêmes erreurs. Mais un peu plus tôt, afin de mieux en profiter."

Marlene Dietrich (1901-92), actrice et chanteuse allemande

Que le plaisir de l'enseignement, la joie de l'entraînement animent ta motivation pour ton activité de moniteur– monitrice. Penses-y, ceci est valable pour les entraîneurs, mais en particulier pour les sportifs :

"Motivation is based on improvement."

Guennadi Touretski, entraîneur australo-russe

La motivation est basée sur l'amélioration. Celui qui s'améliore et progresse reste motivé. Nous te souhaitons de beaux moments intéressants sur ton chemin de formation, beaucoup de plaisir et de satisfaction dans ton activité de moniteur et d'entraîneur.

Ton équipe de moniteurs – monitrices CIM

Notes personnelles: