



Un geste qui sauve?

Par la voie d'une pétition, la Société Suisse de Sauvetage demande que l'enseignement de la natation soit rendu obligatoire dans toutes les écoles de Suisse. A titre de prévention contre les accidents de baignade. Les enjeux sont multiples.

Texte: Raphael Donzel; photo: Daniel Käsermann

► Lacs, rivières, piscines: la Suisse est un pays d'eau. En 2007, 25 hommes, quatre femmes et sept enfants ont péri noyés. La noyade est la deuxième cause d'accident mortel chez les enfants. Ces statistiques ne tiennent pas compte des personnes, sauvées in extremis, mais qui gardent de graves séquelles à long terme. L'été dernier, la Société Suisse de Sauvetage (SSS) a poussé un cri d'alarme sous la forme d'une pétition. De moins en moins d'enfants et d'adolescents sont à l'aise dans l'eau car la natation disparaît petit à petit du plan d'enseignement. Sa requête, adressée à la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP): «La natation à l'école – pour tous».

Différences cantonales

«Les cantons veillent à ce que, dans le cadre de l'enseignement ordinaire, trois leçons d'éducation physique hebdomadaires en moyenne soient dispensées», stipule l'article 1 de l'Ordonnance sur l'encouragement des sports. Aucune directive nationale n'existe en revanche concernant leur contenu, celui-ci étant défini dans les différents plans d'études cantonaux. En 2005, swimsports.ch, l'interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques, a réalisé un sondage auprès des vingt-sept départements de l'instruction publique (Liechtenstein y compris). Conclusion: seuls dix-sept cantons édictent des dispositions relatives à l'enseignement de la natation, souvent peu contraignantes.



Variable, le nombre de leçons par enfant tout au long de la scolarité primaire l'est aussi. De grandes différences sont observées entre les communes. «Dans l'ensemble, un tiers des enfants n'a jamais suivi de cours de natation à l'école», regrette Elisabeth Herzig, responsable de la formation de swimsports.ch. Une proportion qui pourrait augmenter dans un proche avenir. De plus en plus de communes et d'écoles renoncent à l'enseignement de la natation pour des raisons financières et faute d'infrastructures.

Premiers effets perceptibles

En juillet 2007, la Société Suisse de Sauvetage a donc décidé de lancer une pétition pour réclamer un enseignement obligatoire de la natation dans toutes les écoles suisses et offrir à leur personnel enseignant une formation en conséquence, notamment aux mesures de sécurité (exigence minimale: brevet de sauvetage SSS avec certificat «massage cardiaque» ou cours de recyclage datant de moins de deux ans). Environ 40'000 signatures ont été recueillies. «Nous sommes très satisfaits de ce résultat», se réjouit Prisca Wolfensberger, porte-parole de la SSS. «Cette initiative a permis de sensibiliser la population, susciter l'intérêt des médias et relancer la discussion avec les instances politiques.»

Certaines autorités n'ont pas attendu la prise de position de la CDIP (n.d.l.r.: elle n'était pas encore connue au moment de la clôture rédactionnelle), ni le lancement de cette pétition pour prendre les devants. C'est entre autres le cas de la ville de Berne. En avril dernier, elle a accepté une motion rendant la natation obligatoire dans toutes ses écoles primaires dès l'année scolaire 2009/2010.

Offre à combler

Au niveau cantonal, la Direction de l'instruction publique bernoise n'a pas encore légiféré en la matière. Elle a toutefois rappelé, en mai 2007, «qu'il est important de porter une attention particulière à la sécurité dans les cours de natation (...), aux qualifications correspondantes du personnel d'encadrement ainsi qu'au nombre d'enfants qui lui est confié.» L'effet n'a pas été partout celui escompté. Certaines écoles ont provisoirement retiré les leçons de natation de leur programme, leurs enseignants craignant d'éventuelles sanctions en cas d'accidents, en dépit du caractère non obligatoire des recommandations. Désireux de répondre aux exigences de la SSS, ces enseignants n'ont pas tous pu suivre la formation ad hoc.

«Nous sommes conscients que le nombre de cours mis sur pied n'est pas suffisant», reconnaît Prisca Wolfensberger. «Comme de nombreuses autres organisations bénévoles, nous manquons de personnes.» Si les termes de la pétition devaient être entérinés, cette carence pourrait encore être plus forte. Une situation qui obligera la SSS à trouver inéluctablement des solutions à ce problème.

A partir du degré inférieur

Du côté de swimsports.ch, d'autres outils ont été développés pour que la natation retrouve la place qui lui est due. «Il est important que les enseignants puissent bénéficier non seulement d'une formation de sauvetage aquatique adéquate, mais surtout d'une bonne formation didactique et méthodologique», confie Elisabeth Herzig. «Notre nouvelle brochure <L'école se jette à l'eau> ainsi que tous les documents à télécharger sont faits pour leur permettre de donner des leçons de qualité, sûres et variées. La brochure a été envoyée au début du mois de mai à 7000 écoles enfantines et du cycle primaire et à 10 000 personnes ou organismes impliqués dans l'enseignement de la natation.»

Les deux représentantes de la SSS et de swimsports.ch partagent le même avis: «La première étape de l'apprentissage de la natation doit se faire idéalement entre 4 et 8 ans». Elle pose les jalons d'une activité future efficace et sûre. «L'école est donc le cadre idéal puisque tous les enfants transitent par cette institution», poursuit Prisca Wolfensberger. «Et il serait erroné de croire que les associations extra-scolaires puissent remplir seules cette fonction», conclut Elisabeth Herzig. Selon l'étude de swimsports, sur les 30% d'enfants n'ayant jamais suivi de cours à l'école, 15% des enfants ne savent pas nager!

Reste cette question en suspens: est-ce que l'ancrage légal de l'enseignement obligatoire de la natation à l'école règlera tous les problèmes? Notamment en termes d'infrastructures. «Il faudrait construire une vingtaine de piscines en Suisse», estime Elisabeth Herzig. Dans les rangs de la SSS, on se veut confiant. «Le succès de cette pétition est un appel aux communes. Certains investissements sont indispensables pour la santé et le développement des enfants.» //

➤ Plus d'infos:

www.sss.ch

www.swimsports.ch

Nageur un jour, nageur toujours

Un enseignement de la natation régulier et de qualité est plus qu'un simple apprentissage de la discipline. Il est une pièce-maîtresse de l'encouragement de l'activité physique et peut à ce titre en prévenir les déficits.

Texte: Francesco Di Potenza; photos: Daniel Käsermann

► Seuls les enfants ayant appris à se mouvoir dans l'eau de manière sûre, diverse et efficace pratiqueront également une activité aquatique en dehors du cadre scolaire. Selon Elisabeth Herzig, responsable de la formation de swimsports.ch, l'eau est un élément idéal pour découvrir et développer les capacités motrices et coordinatives d'une part, et, d'autre part, pour entraîner l'endurance, la force et la mobilité. Voici quelques points qui doivent être mis en évidence:

- La flottabilité permet l'apprentissage de mouvements en toute sécurité, bien plus difficiles à réaliser sur terre ferme: mouvements dans les trois axes, orientation, équilibre, rotations. L'eau est également un élément idéal pour la mobilité des enfants en surpoids.
- Le séjour et le déplacement dans un «élément étranger» – l'eau – sont sources d'une nouvelle perception corporelle et d'expériences sensorielles diverses.
- La résistance de l'eau ralentit l'exécution des mouvements et permet non seulement un entraînement de la force des membres supérieurs et inférieurs mais aussi de la musculature du tronc; cet entraînement est indispensable à un développement sain et à la prévention d'une mauvaise posture.
- La natation renforce la musculature sans générer de dysbalance, ni de surcharge.
- Le séjour régulier dans l'eau fortifie le système immunitaire.
- L'irrigation sanguine (peau, muscles, organes, cerveau) est améliorée.
- La pression de l'eau exerce une contrainte sur la cage thoracique et renforce par ce biais la musculature respiratoire (idéal pour les enfants asthmatiques).

Un plaisir à vie

Nager, jouer, sauter et plonger dans l'eau sont des activités ciblées qui offrent de nombreuses possibilités d'apprentissage et permettent d'accumuler de riches expériences de mouvement. «Les enfants qui ont appris à bouger dans l'eau avec plaisir conserveront vraisemblablement cette joie à l'âge adulte», confie Elisabeth Herzig.

Les repères à prendre dans un environnement inhabituel (piscine, chemin pour y accéder) avec ses règles bien spécifiques et les nombreuses expériences émotionnelles transmises durant l'enseignement de la natation représentent un important potentiel de développement. L'enseignement de la natation peut également avoir

des incidences positives sur la structure de la classe et les comportements sociaux puisque de nouvelles capacités des enfants sont mises en évidence. «Les activités physiques dans la nature ou dans l'eau sont le meilleur moyen pour assurer une qualité de vie élevée sur la durée», certifie Elisabeth Herzig.

Améliorer l'offre

Il est légitime de s'interroger si l'enseignement de la natation est de la responsabilité de l'école ou des parents. La réalité est la suivante: selon une estimation faite par swimsports.ch en 2006, la moitié des enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation lors de leur scolarité primaire (env. 15% des enfants) apprennent à nager avec leurs parents ou dans une école de natation (payante).

L'autre moitié des enfants ne sait en revanche pas nager, avec tous les inconvénients que cela présuppose en termes de possibilités réduites de mouvement, de manque de confiance en soi et de sécurité. «swimsports.ch est d'avis que tous les moyens doivent être mis en œuvre pour que les enfants puissent avoir la possibilité d'apprendre à nager durant l'école primaire», explique Elisabeth Herzig. «Les cours dispensés dans les écoles ou clubs de natation et dans les établissements scolaires doivent se compléter afin d'améliorer l'offre. De nombreux enfants sont insuffisamment actifs en Suisse et souffriront à l'avenir d'une qualité de vie amoindrie.» L'enseignement de la natation est un moyen d'y remédier. //

► Contact: e.herzig@swimsports.ch



Comme un poisson

Se sentir bien et en sécurité dans l'eau est la condition indispensable pour avoir du plaisir. En gardant constamment certains principes à l'esprit, l'enseignant pose les bases d'une leçon réussie.

Texte: Monica Eggs, Jean-Luc Cattin

Privilégier la sécurité

Avoir peur est souvent synonyme de crispation, d'idées confuses et de réactions disproportionnées. Dans l'eau, ce sentiment n'est pas propice à un bon apprentissage. Il est donc primordial que les enfants puissent vaincre cette crainte de l'eau avant d'apprendre véritablement à nager. Ils doivent se sentir bien dans la piscine, dans et sous l'eau.

Combattre l'angoisse

Les enfants éprouvant une peur de l'eau doivent se familiariser avec le bassin dans lequel l'enseignement sera dispensé. Ils doivent être informés des endroits où ils ont pied, respectivement n'ont plus le fond. Un déroulement de leçon identique est également un bon moyen de rassurer les enfants craintifs.

Comment? La leçon de natation débute toujours au même endroit (vers les escaliers par ex.). Tous les enfants y sont rassemblés et l'enseignant donne les premières indications concernant le déroulement de la leçon. Un premier jeu dans l'eau avec l'ensemble de la classe clôt cette première partie.

Pourquoi? Introduire un rituel au début, en cours et à la fin de la leçon apporte un soutien aux enfants et augmente la confiance en soi et le bien-être.

Respecter ses propres limites

Les enfants ne devraient pas évoluer sans souci dans l'eau. Rendus confiants par les premiers mètres parcourus, ils surestiment souvent leurs capacités. L'enseignant a pour tâche de leur faire prendre conscience de leurs limites et les protéger d'un éventuel accident.

Comment? Les enfants essaient de suivre un parcours défini dans une partie du bassin où ils ont pied. Qui y parvient sans toucher le fond?

Pourquoi? Quelle distance suis-je capable de nager sans arrêt? Découvrir les limites personnelles actuelles.

«Rio Mare»

Comment? Tous les enfants forment un cercle et courent dans le même sens. A un signal donné de l'enseignant, tous les enfants s'arrêtent et essaient de courir dans le sens opposé. Le courant généré par la course initiale empêche les enfants de se mouvoir comme souhaité dans un premier temps.

Pourquoi? Découvrir la force de l'eau.

Variante: en fin de course, les enfants capables de «faire la planche» se laissent emporter par le courant.



- L'enseignant doit constamment garder tous les enfants à l'œil (ne jamais laisser d'enfants s'exercer dans son dos).
- Vérifier systématiquement si les enfants savent nager ou non. Ne pas les croire sur parole!
- En eau profonde: est à l'eau soit la classe, soit l'enseignant (lorsqu'il démontre un exercice par ex.).
- Ne pas oublier: jeter régulièrement un coup d'œil sur ce qui passe dans l'eau ou au fond de la piscine. Dans les grandes piscines comprenant plusieurs bassins, compter régulièrement les enfants (dresser impérativement une liste des enfants absents en début de leçon).

Un élément à expérimenter

L'accoutumance à l'eau a pour objectif un séjour sans peur sous l'eau. Les enfants doivent tout d'abord s'habituer à cet «environnement liquide». L'accoutumance à l'eau ne peut être enseignée, elle s'acquiert; de la patience est nécessaire pendant cette étape de l'apprentissage de la natation. Il vaut la peine d'accompagner pas à pas les enfants, à leur rythme, et de ne pas les stresser. Lorsque les enfants se sont familiarisés avec l'eau, il est important d'accorder une place systématique au séjour sous l'eau dans la construction d'une leçon.

S'immerger**Comment?**

- L'enfant met les oreilles/le bout du nez/les cheveux/le visage sous l'eau.
- L'enfant garde la tête sous l'eau et souffle par la bouche/le nez.
- L'enfant met la tête sous l'eau et fredonne une mélodie.
- Formes d'exercices pour les degrés supérieurs: tout ce qui a trait avec l'immersion.

Pourquoi? Les enfants qui parviennent à mettre la tête sous l'eau apprennent de manière plus décontractée et efficace que ceux qui gardent la tête au sec.

Flotter

Il est préférable d'utiliser le moins possible de matériel de flottaison (planche, gilet, brassard, etc.) pour s'accoutumer à l'eau. Les enfants doivent expérimenter les propriétés de flottaison de l'eau sans avoir recours à ces aides.

Comment? Dans une partie du bassin où ils ont pied, les enfants essaient, sur le ventre, de se poser au fond de l'eau comme une «étoile de mer». Ils n'y parviennent pas: ils remontent automatiquement à la surface.



Tous à l'eau!

Pour de nombreux enfants, rien n'est plus attrayant que de sauter dans l'eau. Ce plaisir est également la source de motivation principale pour apprendre à nager – il s'agit de revenir au bord. Les sauts doivent être intégrés dès le début dans l'enseignement de la natation et tiendront une place importante tout au long du cycle primaire.

La profondeur de l'eau doit être adaptée aux capacités et à la taille des enfants. Elle devrait se situer à hauteur de poitrine (idéalement à hauteur du cou) tant que les enfants ne savent pas nager. L'enseignant doit rappeler aux enfants qu'ils doivent fléchir les genoux après chaque saut (comme c'est le cas pour tout saut lors d'une leçon d'éducation physique).

«Sauter comme...»

Comment? Démontrer des sauts, les imiter. La fantaisie n'a ici presque pas de limite.

Pourquoi? Les enfants se laissent volontiers aller lorsqu'il s'agit de présenter ou de reproduire des sauts: ils veulent faire preuve d'autant d'audace que leurs camarades et deviennent plus courageux.

Domino

Comment? Les enfants se placent à distances égales au bord du bassin. Ils sautent l'un après l'autre comme un jeu de domino qui s'écroule. L'objectif est d'aligner, par ex., au plus vite trois «tombers» de domino à la suite. Selon le niveau des enfants, différents sauts peuvent être effectués: chandelle, saut en tapant dans les mains à trois reprises, salto, plongeon, «faire une bombe», etc.



Pourquoi? Que du plaisir! En mettant du rythme, les enfants n'ont guère le loisir de réfléchir: ils s'exécutent! L'exercice du domino se déroule sans temps d'attente. Les enfants sortent rapidement de l'eau et s'encouragent mutuellement.



Il est important de rappeler aux enfants de ne pas s'agripper au bord du bassin avant tout saut dans l'eau (également en eau peu profonde). Le risque d'accident est grand au moment de la rotation et de l'accrochage au bord (coudes, menton et dents). Lors du saut et du plongeon, le regard doit être orienté vers l'avant. Si les enfants ont peur de sauter seuls, on peut leur donner la main, plus tard un cerceau, auxquels ils peuvent se tenir fermement.

Toujours en mouvement

Temps d'attente

Toute leçon dynamique comprend des temps d'attente réduits à leur maximum. D'une part pour que les enfants bougent le plus possible et d'autre part afin d'éviter qu'ils se refroidissent inutilement. C'est notamment le cas lorsque les enfants patientent hors de l'eau.

Il est en revanche clair que la sécurité prime sur l'intensité. La leçon doit être modulée autour des formes d'organisation – un paramètre souvent négligé – et une localisation de l'enseignant appropriées.

Principes:

- En eau peu profonde: laisser si possible s'exercer tous les enfants.
- Lors d'exercices sur la largeur du bassin: former seulement deux groupes.
- Lors d'exercices sur la longueur du bassin: former si possible trois à quatre groupes.
- En eau profonde: les enfants qui savent déjà nager devraient réaliser les exercices dans un des couloirs centraux; les enfants moins à l'aise occuperont un couloir extérieur.
- Avant le début de l'exercice: indiquer aux enfants ce qu'ils doivent faire au terme de celui-ci, par ex. se tenir au bord, sortir de l'eau, patienter près des plots, etc.

Conseil:

- Par sécurité, l'enseignant peut se munir d'un cerceau (env. 60 cm de diamètre) auquel les enfants peuvent s'accrocher s'ils sont fatigués ou s'ils se sont aventurés trop loin du bord.

Exercer, exercer, exercer...

Les enfants doivent avoir la possibilité de répéter régulièrement les exercices pour que l'apprentissage porte ses fruits. Il ne s'agit toutefois pas de les reproduire une centaine de fois. Il est important que les enfants puissent faire l'expérience de multiples formes de mouvement de la natation. Proposer des variantes, faciliter la tâche ou la compliquer sont de précieux moyens pour y parvenir. //

Bon à savoir

Une leçon rondement menée

- aller du simple au compliqué, du connu à l'inconnu;
- varier (faciliter ou compliquer les exercices);
- exercer, exercer, exercer;
- expérimenter des formes de mouvement contraires (toujours terminer avec la forme correcte);
- travailler avec des métaphores et des images;
- utiliser les différents sens;
- entraîner le rythme par le biais d'exercices spécifiques, par des variations du rythme;
- introduire la notion de responsabilité entre élèves et réaliser des exercices en partenariat;
- exercer constamment des deux côtés;

■ respecter les règles de sécurité:

- choisir des formes d'organisation permettant d'assurer la sécurité (pas de collision, tous les enfants dans le champ de vision) et d'adapter l'intensité;
- définir et appliquer des règles de comportement claires (ne pas courir aux abords du bassin, ne pousser personne dans l'eau, ne pas «couler» ses partenaires, s'annoncer auprès de l'enseignant avant de se rendre aux toilettes, ne pas manger dans l'enceinte de la piscine, ne pas mastiquer de chewing-gum dans la piscine, etc.);
- adapter la profondeur de l'eau lors de sauts et plongeon;
- apprendre et s'exercer de préférence en petits groupes (6 à 8 enfants).

Source: swimsports.ch

Au but en neuf étapes

Les célèbres tests de base de swimsports.ch forment le socle des neuf étapes de l'enseignement scolaire de la natation. Ils ont été complétés pour répondre aux besoins de l'apprentissage de cette activité à l'école. Un vrai guide!

Texte: Groupe de travail aqua-school.ch de swimsports.ch

► Initier les enfants à la natation est un objectif d'autant plus facilement atteignable si l'enseignement est adapté aux enfants et à leur âge. La réalisation de ces objectifs dépend de plusieurs facteurs: nombre annuel de leçons de natation, formation de l'enseignant, possibilité de travailler en petits groupes, durée du travail dans l'eau,

infrastructures et composition de la classe. Le corps enseignant peut s'appuyer sur ces neuf étapes, développées par des spécialistes de swimsports.ch et des milieux scolaires. Le tableau suivant est indicatif.

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

Etape 1

Correspond au degré du test de base «Ecrevisse»



- Petit plongeur:** debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant au min. 5 s, respirer au-dessus de l'eau.
► Eau à hauteur de poitrine
- Bain de bulles:** debout, s'immerger complètement pendant au min. 3 s et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. ► Eau à hauteur de poitrine
- Se déplacer dans l'eau:** se déplacer ou courir dans l'eau en se propulsant à l'aide des bras. ► Eau à hauteur de poitrine
- Avion:** flotter en position ventrale pendant au min. 3 s avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou en avant. ► Eau à hauteur de poitrine
- Nénuphar:** flotter en position dorsale pendant au min. 3 s avec une position correcte de la tête, bras tendus sur les côtés ou derrière la tête. ► Eau à hauteur de poitrine
- Saut:** sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate complète du corps.
► Eau à hauteur de poitrine

Etape 2

Correspond au degré du test de base «Hippocampe»



- Pompe à air 4 x:** debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. L'exercice est à effectuer 4 x sans interruption, le rythme de respiration est régulier.
► Eau à hauteur de poitrine
- Oeil de poisson:** s'immerger, ouvrir les yeux et reconnaître un objet, un chiffre ou une couleur sous l'eau. ► Eau à hauteur de poitrine
- Flèche ventrale:** glisser pendant au min. 5 s en position ventrale bras tendus en avant, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol. ► Eau à hauteur de poitrine
- Flèche dorsale:** glisser pendant au min. 5 s en position dorsale bras tendus derrière la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou du sol.
► Eau à hauteur de poitrine
- Nage du phoque dorsal:** effectuer des battements de jambes alternés en position dorsale tendue sur 8 m, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps.
► Eau à hauteur de poitrine
- Nage du phoque ventral:** effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 5 m sans respirer, avec une position correcte de la tête et en se poussant depuis le bord du bassin ou depuis le sol. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion le long du corps ou sont tendus en avant. ► Eau à hauteur de poitrine

Etape 3

Correspond au degré du test de base «Grenouille»



- Pompe à air:** debout, inspirer, s'immerger totalement sous l'eau et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et/ou par le nez. L'exercice est à effectuer pendant 30 s avec un rythme de respiration régulier. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Tonneau:** les bras entourent les jambes pliées, les genoux sont appuyés contre la poitrine, se laisser flotter sur l'eau pendant 7 s. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Battements de jambes avec respiration:** effectuer des battements de jambes alternés à la surface de l'eau sur 8 m, avec une position correcte de la tête en expirant de manière visible. Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max.1x) ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Nage sur 12 m:** nager en position ventrale ou dorsale sur 12 m en eau profonde, sans accessoires. ➤ 140 cm – les enfants n'ont pas pieds
- S'immerger et passer dans un tunnel:** s'immerger, se pousser du mur, glisser et passer à travers un cerceau complètement immergé. Effectuer un parcours de 3 m environ sous l'eau en se propulsant. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Chandelle avant:** effectuer une chandelle avant en eau profonde et s'immerger complètement. ➤ 140 cm – les enfants n'ont pas pieds

Etape 5

Correspond au degré du test de base «Pieuvre»



- 3 mouvements de brasse avec les jambes:** effectuer un mouvement de propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur, puis fermer les jambes en un coup de fouet avec une phase de glisse visible, bras tendus en avant. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Mouvements de brasse avec les bras sur 8 m:** traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max.1x) ou avec une inspiration en position de nage. Mouvements de jambes libres. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- 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 et ramener le bras. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Culbute:** effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin avec immersion complète, puis revenir jusqu'au bord du bassin en nageant. ➤ Eau profonde
- Pédalage sur place:** se maintenir à la surface de l'eau pendant 1 minute avec des mouvements de bras et de jambes libres, par ex. rétropédalage ou battements de jambes, pagayage avec les bras. ➤ Eau profonde
- Nage sur 50 m:** technique au choix, changement de position autorisé, sans accessoires. ➤ Eau profonde

Etape 4

Correspond au degré du test de base «Pingouin»



- Superman sur 12 m:** en position tendue, un bras le long du corps, l'autre tendu en avant, effectuer des battements de jambes alternés sur le ventre en expirant de manière visible sous l'eau, puis se tourner sur le côté pour respirer. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Battements de jambes en position ventrale:** effectuer des battements de jambes alternés en position ventrale tendue sur 16 m, en effectuant des mouvements libres de propulsion avec les bras. Expirer dans l'eau et inspirer librement. ➤ Eau profonde
- Nage dorsale:** effectuer 16 m en position dorsale avec battements de jambes alternés et un mouvement de propulsion libre des bras, retour des bras au-dessus de l'eau. ➤ Eau profonde
- Vrille:** effectuer 10 m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale à la position ventrale. La position des bras est libre. ➤ Eau profonde
- Slalom:** s'immerger, se pousser du mur et se déplacer librement sous l'eau sur 5 m en passant à travers deux cerceaux immergés et décalés. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Plongeon:** plonger en avant depuis la position assise, à genoux, accroupie ou debout en se laissant glisser et en passant à travers un cerceau au fond de l'eau. ➤ Eau profonde



Qui souhaite apprendre à nager avec Vasco obtient auprès de swimsports.ch des informations sur le carnet de natation scolaire réalisé sur mesure pour chaque commune. D'autres documents utiles peuvent être téléchargés sur le site www.swimsports.ch.

Etape 6

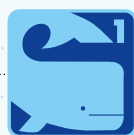
Correspond au degré du test de base «Crocodile»



- Crawl sur 16 m:** nager en crawl sur 16 m avec battements de jambes alternés corrects, retour des bras aérien, respiration sur les côtés.
➤ Eau profonde
- Dos sur 25 m:** nager 25 m en position dorsale avec une position correcte de la tête, retour des bras aérien, battements de jambes alternés réguliers, déclenchés depuis les hanches avec les pieds souples légèrement tournés vers l'intérieur. ➤ Eau profonde
- Plongeon de départ:** debout ou accroupi au bord du bassin, avec une phase de glisse jusqu'à la surface de l'eau et une position du corps tendue. ➤ Eau profonde
- Roulement de tronc sur 16 m:** en se repoussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 16 m en roulant 2x de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.
➤ Eau à hauteur de poitrine
- Brasse sur 12 m:** en se repoussant du mur avec les jambes, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction jusqu'à hauteur d'épaules, visage immergé, expiration dans l'eau. Poser les pieds en cas de besoin d'air (max. 2x). Coordination correcte entre les jambes et les bras: pendant la traction des bras, les jambes restent tendues pour favoriser la glisse. Les bras sont ramenés à l'avant en même temps que les jambes sont repliées. Au début du mouvement de fouet des jambes, les bras sont tendus jusqu'à ce que la traction des bras commence. ➤ Eau à hauteur de poitrine
- Virage sous l'eau:** debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté posé à 2 m du mur. Technique de propulsion libre.
➤ Eau à hauteur de poitrine

Etape 8

Correspond au degré du test suisse de natation «Combi-test 1»



- Crawl sur 25 m:** nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps). ➤ Eau profonde
- Dos sur 50 m:** nage complète. ➤ Eau profonde
- Brasse sur 25 m:** nage complète. Mouvement de propulsion/poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, avec une coordination correcte entre jambes, respiration et bras. ➤ Eau profonde
- Nage sur 200 m:** technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps. ➤ Eau profonde
- Pagayage sur le dos:** 10 m de pagayage par-dessus la tête, lentement et sans éclaboussure. La propulsion est effectuée par les mains à la hauteur des hanches.
➤ Eau à hauteur de poitrine ou profonde
- Plongée aux anneaux:** en position à genoux, plonger et ramasser en une fois quatre objets lestés au fond du bassin, répartis sur une surface de 10 m². ➤ Eau profonde, min. 150 cm

Etape 7

Correspond au degré du test de base «Ours polaire»



- Crawl avec un bras sur 25 m:** le bras passif est tendu en avant, expiration dans l'eau, changement de bras après 12 m, inspiration sur les côtés après tous les deux mouvements de bras.
➤ Eau profonde
- Dos avec un bras sur 25 m:** le bras passif est tendu le long du corps, changement de bras après 12 m. Phase de traction et de poussée des bras et des mains bien visible. ➤ Eau profonde
- Essuie-glace sur 8 m:** les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de « mouvement de brasse », ni de propulsion des jambes). Possibilité de se remettre debout pour respirer si nécessaire (max. 1x). ➤ Eau profonde
- Brasse sur 16 m:** nage complète. Mouvement de propulsion/poussée des jambes efficace, traction symétrique des bras avec coudes pliés pendant la traction, visage immergé, expiration dans l'eau. Coordination correcte entre bras et respiration.
➤ Eau profonde
- Nage sur 100 m:** sans arrêt, technique de nage libre, changement de nage possible. ➤ Eau profonde
- Nage sous l'eau sur 8 m:** plonger, nager 8 m sous l'eau, technique de nage libre. La distance du parcours se termine au moment où une partie du corps sort de l'eau. ➤ Eau profonde

Etape 9

Correspond au degré du test de natation 2 «Brochet»



- Crawl sur 50 m:** nage complète, respiration sur le côté avec un rythme régulier (tous les 2 ou 3 temps). ➤ Eau profonde
- Dos sur 50 m:** nage complète, avec une coordination correcte des jambes, bras et respiration. ➤ Eau profonde
- Nage sur 300 m:** technique de nage libre, sans arrêt, sans limite de temps. ➤ Eau profonde
- Virage simple à la surface de l'eau:** nager en direction du mur à une distance de 5 m, toucher le mur avec une main en crawl ou deux mains en brasse, se retourner, un bras passe au-dessus de l'eau, faire la flèche en se poussant avec les deux pieds. Après la transition de la phase de glisse à la nage, effectuer 2-3 tractions.
➤ Eau profonde
- Cuvette:** pagayage sur place sur le dos, ramener les jambes, tibias parallèles à la surface de l'eau, jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en position verticale. Rotation de 360° puis extension des jambes jusqu'à la position dorsale. ➤ Eau à hauteur d'épaules
- Nage de sauvetage sur 16 m:** tirer ou pousser un/une camarade avec une nage de transport ou une nage de sauvetage, voir SSS.
➤ Eau à hauteur d'épaules



Eau sous contrôle

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

Texte: Elisabeth Herzig; photos: Daniel Käsermann

► 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.

La sécurité avant tout

Pour atteindre un standard minimal, les personnes chargées de la surveillance (parents, enseignants, etc.) devraient donner aux enfants la possibilité de passer le contrôle de sécurité aquatique (CSA). Tout élève en Suisse devrait effectuer ce contrôle en troisième année ou, au plus tard, en cinquième année.

Les statistiques démontrent que de nombreux cas de noyades chez les enfants se produisent en eau profonde – sans danger apparent – et fréquemment à proximité de la rive. Le contrôle de sécurité aquatique permet aux enfants d'apprendre à maîtriser ces situations et regagner par leurs propres moyens le bord du bassin ou la rive. L'enseignement habituel de la natation met toutefois l'accent sur un séjour dans l'eau en toute sérénité, puis sur l'exécution correcte des mouvements de base et les techniques de nage; apprendre à se sortir soi-même d'une situation d'urgence n'est pas forcément au programme. En règle générale, les en-

fants ne devraient pas nager sur de longues distances de n'importe quelle manière pour éviter que des mouvements erronés soient assimilés.

La technique au second plan

Il est recommandé, lors d'un exercice de sécurité, de placer la technique au second plan et d'insister sur les compétences aquatiques pour faire face par ses propres moyens à une situation d'urgence et la surmonter.

Les enseignants, les établissements scolaires, les écoles et clubs de natation, les sections de la SSS, les maîtres de bains, les organisations de jeunesse, les communes, etc. devraient donner aux enfants la possibilité d'améliorer leurs compétences aquatiques et, donc,

leur sécurité. Ils doivent pouvoir exercer les différents éléments du contrôle de sécurité aquatique et mettre en pratique le CSA. Les exigences minimales que les enseignants doivent remplir est d'avoir suivi une formation de secourisme (Brevet I SSS, Pool Safety, etc.).

Ecoles sans enseignement régulier

Le développement des compétences nécessaires pour passer avec succès le CSA est également profitable aux écoles qui ne peuvent assurer un enseignement régulier de la natation. Si la possibilité leur est offerte de se rendre, en été, à trois ou quatre reprises à la piscine, les éléments peuvent être exercés séparément et réalisés dans leur intégralité au moment du CSA. //



Commentaire

Quelques conseils aux surveillants

- Ne jamais laisser des enfants sans surveillance au bord ou dans l'eau
- Convenir et appliquer des règles
- Apprendre aux enfants à nager
- Permettre aux enfants d'effectuer le CSA
- Être capable de porter secours aux enfants

Plonger dans les profondeurs ...

Une chute à l'eau est rarement spectaculaire et bien souvent involontaire. Selon les statistiques du bpa, elle est pourtant – avec les noyades passées inaperçues – la circonstance de noyade la plus fréquemment relevée de ces huit dernières années en Suisse (bpa, 2000-2007). L'absence de surveillance et/ou des endroits dangereux pas (suffisamment) sécurisés sont les deux plus grands facteurs de risques chez les enfants. Depuis 2000, un enfant âgé entre 5 et 9 ans péri noyé en moyenne chaque année. Un chiffre qui ne tient pas compte du nombre d'enfants souffrant de séquelles irréversibles ou traumatisés à vie.

Les cas de noyade chez les enfants de cette classe d'âge se produisent généralement dans les lacs, rivières et autres ruisseaux. Ce sont des points d'eau libres d'accès peu ou pas sécurisés. La seule mesure à prendre est donc de ne jamais laisser des enfants jouer à proximité de ces endroits sans surveillance. Cette mesure implique de la part des personnes responsables une attention sans faille. Car le drame peut être très rapide, sans faire de bruit, ni de vague.

... et remonter à la surface

Si une personne devait tout même tomber à l'eau – parfois fraîche –, il est important qu'elle conserve son sang-froid, évite que de l'eau pénètre dans les voies respiratoires, s'oriente et gagne la porte de sortie la plus proche ou la plus sûre. Une opération

qui paraît simple à prime abord mais qui ne peut être en réalité maîtrisée que si elle a été entraînée auparavant.

Le bpa, en sa qualité de centre de compétences de la prévention des accidents, salue l'initiative du département de la formation de swimsports.ch qui – en collaboration avec ses partenaires (SSS, J+S et l'Association suisse des maîtres de bain) – invite les parents et les écoles à préparer les enfants au contrôle de sécurité aquatique. Les enfants qui ont passé avec succès le CSA disposent de meilleures compétences aquatiques et franchissent un grand pas en direction d'une pratique de la natation plus sûre, synonyme de diminution des accidents dans l'eau.

➤ *Christoph Müller est conseiller Sport au bpa et responsable du département Eau.*

Contact: c.mueller@bfu.ch



Le CSA en un coup d'œil



Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde

Quoi? L'enfant doit apprendre, après une chute inopinée dans une eau profonde, à remonter à la surface de l'eau, à reprendre son souffle et à s'orienter sans céder à la panique.

Comment? L'enfant peut se laisser tomber à l'eau, effectuer une roulade ou un plongeon. Condition: la tête doit être totalement immergée.



Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute

Quoi? Après être revenu à la surface, l'enfant doit reprendre son souffle et s'orienter, se maintenir sur place et réfléchir à la prochaine action à entreprendre. Il doit faire un tour sur lui-même pour regarder dans toutes les directions.

Comment? L'enfant doit se maintenir sur place (ø 3 m), la tête hors de l'eau. La technique est libre. L'enfant doit toutefois produire le moins d'effort possible afin d'économiser ses forces. L'enfant peut, par exemple, se mettre sur le dos et se laisser porter par l'eau ou demeurer à la verticale et pagayer avec les bras. C'est l'efficacité, et non un mouvement correct, qui prévaut.



Nager 50 m

Quoi? L'enfant doit pouvoir nager 50 m dans une eau profonde, sans l'aide de moyens auxiliaires, et regagner le bord ou la rive. Dans une piscine, il n'est en règle générale pas nécessaire de devoir couvrir 50 m pour rejoindre le bord. Le CSA se base néanmoins sur cette distance. L'enfant dispose ainsi de réserves suffisantes pour atteindre le bord ou la rive en cas de chute inopinée dans une eau froide ou vêtu de ses habits.

Comment? Il n'existe aucune mention concernant la manière de parcourir ces 50 m. La nage sur le dos est en règle générale plus aisée et demande moins d'effort, garantissant ainsi une meilleure respiration. Il est important que l'enfant nage sans se tenir au bord (également lors du virage).

Bon à savoir

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 (voir p. 33).
- 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 et remettre l'attestation de 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.

➤ **Plus d'infos:**
www.safetytool.ch
www.sss.ch
www.swimsports.ch

Une gouttelette bienveillante

Protéger les enfants des accidents dans et aux abords de l'eau: 143 ambassadeurs d'eau ont déjà été formés à cette fin par la SSS. En 2007, ils ont rendu visite à 375 écoles enfantines et 6536 enfants. Le projet devrait cette année prendre encore plus d'ampleur.

Texte: Francesco Di Potenza

► Depuis mai 2006, des ambassadrices et ambassadeurs d'eau – des sauveteurs spécialement formés dans le cadre du projet à long terme «L'eau et moi» – vont gratuitement à la rencontre des enfants dans les écoles enfantines de Suisse. Le but: les familiariser de manière ludique au bon comportement à adopter dans et autour de l'eau et prévenir ainsi les risques d'accident. Pico, une gouttelette d'eau, mascotte du projet, accompagne ces ambassadeurs au gré de leurs pérégrinations. Il prodigue dix messages simples (voir encadré) que les enfants assimilent en dessinant et en collant.

Bonne volonté à revendre

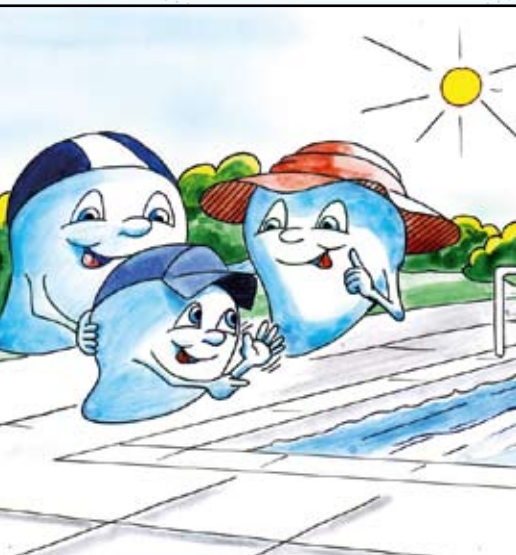
La Tessinoise Eta Barloggio est une des ambassadrices d'eau du projet. Depuis février 2007, cette mère de deux enfants suscite l'enthousiasme de l'eau auprès des enfants. Elle est devenue en quelques mois une personne en vue dans sa région: «Les enfants me reconnaissent dans la rue. Il n'y a pas très longtemps, quand il m'a vu, l'un d'entre eux s'est écrié: «Regarde, la maman de Pico!», se réjouit-elle. Ce projet est non seulement bien accueilli des enfants, mais aussi des maîtresses de jardins d'enfants et des parents. Depuis son lancement, 9917 enfants de 514 écoles enfantines de la Suisse alémanique, de la Romandie et du Tessin ont reçu la visite de Pico. «Lorsque nous accueillons les enfants au jardin d'enfants avec

Pico, ils sont déjà dans l'expectative et ils se montrent très réceptifs», explique Eta Barloggio. «Charge à nous de nous adapter au rythme et à l'âge des enfants. Nous associons chacun des dix messages aquatiques à des parties du corps pour faire en sorte que les enfants enregistrent mieux leur contenu. Par exemple, le fait de toucher le genou doit immédiatement évoquer la consigne: «Quand je suis au bord de l'eau, je dois toujours dire où je vais.»

Bientôt une réalité

Le coup de feu de ce projet a été donné en Suisse alémanique. Peu de temps après, une équipe composée de neuf ambassadeurs d'eau s'est constituée au Tessin. Récemment, les premières visites ont également eu lieu en Romandie. La SSS a une vision à court terme: que tous les enfants réagissent convenablement face aux dangers de l'eau. Celle-ci est en passe de devenir une réalité selon Eta Barloggio: «Certaines collègues ou amies qui ont des enfants me rapportent chaque fois la façon dont leurs petits ont réagi à notre visite. Elles sont absolument formelles: après, leurs enfants ont un comportement différent, ils pensent eux-mêmes à la crème solaire et ils n'oublient pas de boire ni de se sécher. Ils appliquent à la lettre ce que Pico leur a montré.» //

► www.leau-et-moi.ch



Pico dit ...

■ Protection solaire

Une demi-heure avant, je mets de la crème solaire et à midi, je reste à l'ombre.

■ Dire où je suis

Je dis à la personne qui m'accompagne où je vais.

■ Manger et boire

Veiller au repas et à la boisson.

■ Se doucher

Avant d'aller dans l'eau, je me rends aux toilettes. Avant d'aller dans l'eau, je me rafraîchis en prenant une douche.

■ L'eau jusqu'au ventre

Je reste dans l'eau peu profonde, jusqu'au ventre, jusqu'à ce que je sache bien nager. Si je nage sur une longue distance, je me fais accompagner.

■ Jouet, adieu

Je reste au bord de l'eau, même si mon jouet préféré est tombé dans l'eau et est emporté par le courant.

■ Matériel de sauvetage

Le matériel de sauvetage n'est à utiliser qu'en cas d'urgence. Je regarde où il se trouve.

■ Appel au secours en cas de besoin

J'appelle au secours, mais seulement en cas de besoin.

■ Regarder où je saute

Je ne saute que dans l'eau que je connais et si je ne mets pas en danger quelqu'un d'autre.

■ Se sécher

Je sors de l'eau si j'ai froid. Après la baignade, je m'essuie.



Préparer l'avenir

Il n'y a peu de spectacles plus intenses que celui d'un bébé s'ébattant dans l'eau. Compte-rendu d'un cours d'accoutumance à l'eau.

Texte: Helene Steffen; photo: Francesco Di Potenza

► A tout juste deux ans, Léa est un vrai poisson. Enthousiaste, elle roule sur le matelas pneumatique, traverse un tunnel de tapis à quatre pattes, éclabousse et barbote joyeusement, saute sans retenue depuis le bord de piscine, la tête en premier. Puis elle regagne le bord du bassin, se hisse en s'agrippant au bras de son père. Léa n'en a jamais assez: un nouveau bond, quelques mouvements de pédalage énergiques, la tête sous l'eau, puis hors de l'eau, des rires et à nouveau les bras de papa.

Un monde extraordinaire

Depuis l'âge de quatre mois, Léa se rend avec ses parents aux cours destinés aux bébés. Au début, elle n'était pas très active. Elle appréciait avant tout la présence rassurante de papa et maman dans une ambiance chaude. Portée par cette eau qui lui accorde soudainement une liberté de mouvement sans limite, Léa découvre aussi de nouvelles sensations, comme cette eau qui glisse sur la peau. Ces expériences aquatiques agréables, acquises dans les premiers mois de sa vie, sont des empreintes indélébiles. En permettant à leur fille de vivre ces moments-là, les parents de Léa posent en effet les bases d'un futur apprentissage de la natation fructueux car reposant sur des expériences positives.

Cahier de route modulable

L'apprentissage de la natation n'est pas en soi l'objectif de ces cours. Pour cette raison, la notion de bébés-nageurs est inappropriée, bien qu'elle soit malheureusement fortement ancrée dans notre société. Certes, Léa fait déjà l'expérience de certains éléments techniques de la natation comme glisser, flotter, se propulser et respirer. Mais ces premières ébauches de mouvement et propositions de jeux sont toujours adaptées au développement moteur et mental de Léa; le cahier de route diffère en effet d'un enfant à l'autre. Il est donc important pour les monitrices de composer leur cours en fonction des besoins individuels de chaque enfant et de rassurer les parents inquiets ou de freiner leurs ardeurs s'ils sont trop ambitieux.

Initiation progressive

Léa prend confiance en découvrant de manière ludique les propriétés physiques de l'eau – la flottabilité et la résistance. Dans cet élément, Léa peut y assouvir son besoin de bouger. Mener à bien un exercice – courir sur un radeau et plonger par exemple – donne du courage et éveille l'envie d'explorer des contrées inexplorées. Léa renforce ainsi sa confiance en soi et ses capacités motrices, non seulement dans l'optique des futurs cours de natation mais aussi pour son développement personnel. La relation parents-enfant s'en retrouve aussi intensifiée. Ces cours ont en outre un effet positif sur le développement physique des enfants en bas âge, notamment au niveau du renforcement des muscles et de l'activation du système cardio-vasculaire. Moralité: cette activité ludique et plaisante s'intègre parfaitement dans la vie d'un bébé, soit parce que les parents souhaitent partager des moments complices avec leur enfant, soit parce qu'ils désirent lui offrir les bases nécessaires à un futur apprentissage de la natation.

Expérience indispensable

A la faveur de ces premières expériences aquatiques et positives, Léa est désormais prête pour franchir l'étape suivante et suivre les cours d'accoutumance à l'eau, puis de natation. Léa ne se préoccupe toutefois pas de ces considérations. A ses yeux, l'eau est seulement synonyme de plaisir! Quelques mouvements de pédalage énergiques pour s'accrocher au bras de papa, trois ou quatre autres pour saisir la balle qui flotte, un effort pour sortir du bassin, un autre pour lancer la balle et finalement un nouveau plongeon... C'était la septième fois que Léa se rendait à la piscine. //

► Helene Steffen est responsable de la formation aqua-baby.ch de swimsports.ch.

Contact: helen.steffen@gmx.ch
www.aqua-baby.ch