

## **Recommandations de swimsports pour d'éventuelles mesures d'économie d'énergie avant qu'une éventuelle pénurie d'énergie et/ou d'électricité ne se produise**

Sur la base des recommandations de notre association partenaire VHF et en consultation avec l'Association Suisse des Moniteurs de Natation, nous complétons nos recommandations pour la forme d'enseignement dans l'eau. Cependant, l'objectif ultime de ces recommandations demeure qu'aucune piscine ne doive cesser ses activités en raison des coûts énergétiques plus élevés.

Fondamentalement, nous notons que dans les cours de natation pour bébés, la natation adulte-enfant et les cours de natation pour enfants jusqu'au niveau des pingouins, des températures de l'eau plus élevées sont recommandées en raison du manque d'intensité.

Dans tous les **cours de natation**, en particulier les cours de natation pour enfants, nous recommandons des ajustements dans l'organisation, l'intensité et la méthodologie des cours de natation : incorporer des activités ludiques avec une grande activité physique de tous les enfants afin de maintenir la température corporelle élevée et / ou de l'augmenter avec un jeu. Les situations d'attente doivent être évitées à tout prix.

### **Type de cours/température minimale**

- 1. Cours pour bébé / 32 degrés jusqu'à 12 mois, puis au moins 30 ° C**  
*Les enfants jusqu'à environ 3 ans ne peuvent pas se réchauffer à nouveau, s'ils grelottent, ils « gèlent ». Aux signes de grelottements, sortez de l'eau, enveloppez l'enfant chaudement ! Les enfants minces ne peuvent pas maintenir leur température corporelle et se refroidissent vite. Alternativement, un néoprène peut être utilisé pour aider - ATTENTION: les T-Shirts UV refroidissent la peau et sont contre-productifs! Informez les parents et fournissez de la nourriture et des boissons après les cours.*
- 2. Adulte-enfant à partir de 2 ans / au moins 29°C à haute intensité**  
*Les enfants minces ne peuvent pas maintenir leur température corporelle et se refroidissent vite. Alternativement, un néoprène peut être utilisé pour aider - ATTENTION: les T-Shirts UV refroidissent la peau et sont contre-productifs! Informez les parents et fournissez de la nourriture et des boissons après les cours.*
- 3. Cours de natation pour enfants - dans la piscine non-profonde / au moins 29°C à haute intensité - dans la piscine profonde / au moins 27°C à haute intensité**
- 4. Natation scolaire en fonction du groupe cible, si l'eau est plus froide, ajustez la durée de la leçon.**
  - Ecole infantine et 1ère classe (débutant)/au moins 29°C
  - 2ème-3ème classe /au moins 28°C
  - de la 4e année au niveau supérieur / au moins 27°C
- 5. Cours de natation adultes débutants/au moins 27°C**
- 6. Cours de natation pour nageurs avancés (p. ex. crawl, entraînement)/au moins 27°C**

Recommandations température de l'eau pour l'aqua fitness:

1. **Aqua Fitness Standard : Température minimale 26°C**
2. **Entraînement dans l'eau tempérée (rhumatisme ou similaire) 33°C**

Pour **les offres d'aqua fitness**, nous recommandons d'utiliser ces stratégies pour éviter les refroidissements :

1. Laisser les participants bouger immédiatement (dès le début des instructions de l'exercice)
2. Combiner différents mouvements (plus les muscles / la masse musculaire travaillent, plus il fait chaud, par exemple sautilllements de fond / glisse avec force des bras)
3. Combiner des mouvements mobilisateurs avec des exercices de force à grande échelle (note ROM)
4. Porter un T-Shirt en néoprène (attention : peut générer une flottabilité supplémentaire)
5. Faire des étirements en mouvement, brièvement entre deux séquences intenses ou après s'être séché.
6. Eventuellement durée de la leçon plus courte avec une intensité plus élevée

**Ajuster la température de l'eau uniquement en consultation avec les écoles de natation et les fournisseurs de prestations d'aqua-fitness.**