



## Compétences aquatiques

Les exercices esquissent des pistes pour améliorer les compétences aquatiques des élèves.

Les exercices sont ordonnés selon le modèle d'action de la Société Suisse de Sauvetage SSS.



**Sécurité – Prévenir la noyade** – Sensibiliser les élèves aux règles de la SSS pour qu'ils apprennent les bons comportements au bord, dans et sur l'eau. Autres thèmes traités:

- Estimer les risques
- Reconnaître les dangers
- S'autoévaluer



**Reconnaître la détresse** – Demander de l'aide de manière ciblée.

**Procurer une aide à la flottaison** – Se familiariser avec les objets de sauvetage et apprendre à les utiliser.

**Extraire de l'eau** – Sans se mettre soi-même en danger (sauver avec le moins de risque possible). La plongée constitue un autre thème.



**Apporter les premiers secours** – Ce chapitre n'est pas abordé explicitement dans ce set de fiches.



### Série d'exercices sur mesure

- En fonction du thème de la leçon, les différents exercices peuvent être effectués indépendamment les uns des autres et adaptés au niveau des élèves (individualiser le style de nage par exemple). C'est pour cela que des variantes sont proposées pour chaque exercice.
- Les objectifs de l'exercice, les maximes de base correspondantes, la forme d'organisation et le matériel nécessaire sont aussi précisés.
- Les exercices peuvent être imprimés, découpés, plastifiés et assemblés en petit carnet A5.

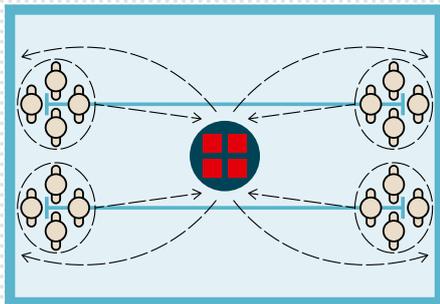


## Maximes de la SSS

**Chasse aux cartes.** Par groupes de quatre ou cinq. En partant du rebord, nager jusqu'à l'île et prendre une carte à la fois pour la ramener au départ. Quel groupe est le premier à collecter toutes les maximes de la baignade, de comportement en rivières, de la plongée libre?

### Variantes

- Varier les distances de nage, la profondeur de l'eau
- Imposer un style de nage
- Combiner les [maximes de la baignade, de comportement en rivières, de la plongée libre](#)



## Objectifs

- Connaître les maximes de la SSS
- Encourager la dynamique de groupe

## Règles

- L'élève n'emporte qu'une carte à la fois
- Tous les élèves vont chercher les cartes et sont en mouvement

## Organisation

- Deux groupes de quatre à cinq élèves par ligne
- Île au milieu: on peut y accéder des deux côtés
- L'exercice se termine dès qu'un groupe a ramené et assemblé correctement toutes les maximes

## Matériel

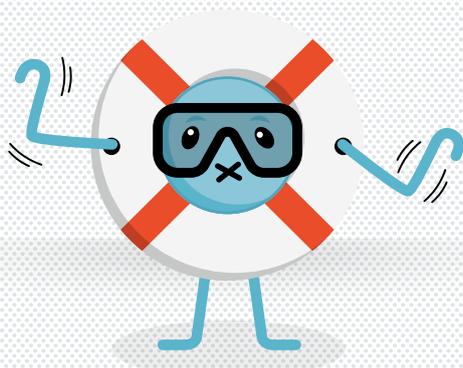
- Cartes plastifiées avec les [maximes de la SSS](#)
- Tapis ou planche pour l'île

## Maximes de la SSS

**Deviner les règles.** Par groupes de trois ou quatre. Tirer une carte avec une [maxime de la SSS](#) et essayer de la faire deviner par un mime.

### Variantes

- Effectuer dans ou au bord de l'eau (ou combiné)
- Distribuer les cartes à l'avance et laisser du temps pour préparer
- Varier la profondeur de l'eau



## Objectifs

- Connaître les maximes de la SSS
- Encourager la créativité

## Règle

- Respecter les consignes de sécurité

## Organisation

- Laisser du temps pour s'exercer puis présenter à tour de rôle

## Matériel

- Cartes plastifiées avec les [maximes de la SSS](#)
- Autre matériel si nécessaire/souhaité



## Evaluer les risques

**Colin-maillard.** Par deux. Un élève masque ses yeux avec son bonnet. Il nage en surface et sous l'eau accompagné de son partenaire qui veille sur lui.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Nager de A à B
- Auto-estimation: réussis-tu à rejoindre tel ou tel point en nageant?



## Objectifs

- S'orienter dans l'eau
- S'auto-estimer
- Se préparer aux conditions de visibilité en eaux libres
- Endosser des responsabilités et accorder sa confiance

## Règle

- Le partenaire surveille en permanence et intervient si nécessaire (toucher, taper sur l'épaule, etc.)

## Organisation

- Répartir l'espace de manière judicieuse ou nager de A à B (sur la largeur ou la longueur)

## Matériel

- Bonnet de bain/linge pour bander les yeux



## Evaluer les risques

**Chasse à l'aveugle.** Toute la classe. Deux à trois chasseurs ont les yeux bandés. Ils essaient d'attraper les poissons.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Les poissons émettent des bruits (voix, taper dans l'eau, etc.) pour se faire repérer



## Objectifs

- S'orienter dans l'eau
- Encourager la dynamique de groupe
- Nager avec handicap

## Règles

- Le poisson touché devient chasseur
- Interdiction de se tenir au rebord

## Organisation

- Délimiter le terrain de jeu

## Matériel

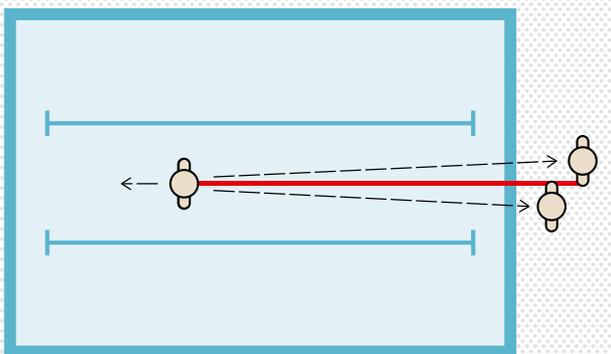
- Bonnet de bain/linge pour bander les yeux

## Evaluer les risques

**Rivière sauvage.** Par groupes de trois. Un élève parcourt une distance avec une corde. Ses deux partenaires le ramènent ensuite en le remorquant.

### Variantes

- Tirer avec une frite aquatique dans l'eau peu profonde
- Sous forme de concours d'équipe



## Objectifs

- Expérimenter la force du courant (danger en rivière)
- Coopérer

## Règles

- Lors du remorquage, les partenaires veillent sur le nageur (stopper immédiatement s'il est sous l'eau)
- Lâcher la corde si nécessaire

## Organisation

- Sur la largeur ou la longueur du bassin
- Accrocher une bouée ou une ceinture de sauvetage à la corde

## Matériel

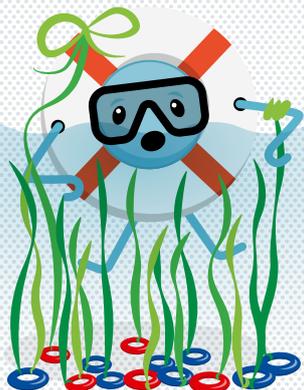
- Cordes, frites aquatiques, bouées/ceintures de sauvetage

## Reconnaître le danger

**Nage en eaux troubles.** Attacher des rubans en plastique aux anneaux. Déposer les anneaux au fond de l'eau. Les élèves nagent ensuite à travers la «forêt» d'algues.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- En courant/nageant (surface et immersion)



## Objectif

- Se préparer au comportement en eaux libres

## Règle

- Surveiller la nage en immersion

## Organisation

- Ouverte

## Matériel

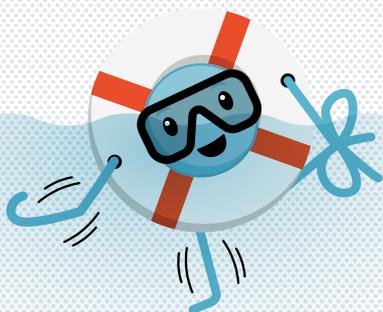
- Anneaux d'immersion
- Sacs en plastique découpés en rubans

## Reconnaître le danger

**Aïe, des crampes!** Nager seulement avec un côté (droit ou gauche). Jusqu'où les élèves arrivent-ils? Comment cela se passe-t-il?

### Variantes

- Appliquer différents styles de nage
- Nager seulement avec les bras/jambes



## Objectifs

- Nager avec handicap
- Développer la perception de soi

## Règle

- Les parties du corps désignées doivent rester immobiles

## Organisation

- Les élèves essaient puis échangent brièvement leurs expériences

## Matériel

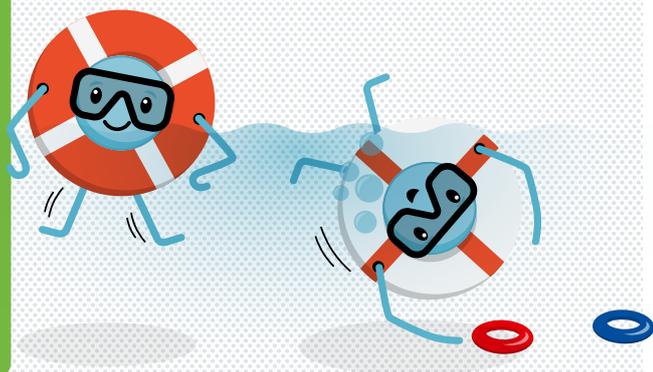
- Aucun

## Auto-estimation/Expérience personnelle

**De quoi suis-je capable?** Par deux. Un élève nage en immersion, l'autre surveille et contrôle. Jusqu'où pense-t-il pouvoir nager sous l'eau?

### Variante

- Déposer des anneaux d'immersion de différentes couleurs. Jusqu'à quelle couleur l'élève pense-t-il pouvoir nager?



## Objectifs

- Estimer ses propres capacités
- Nager en immersion

## Règles

- Le partenaire veille sur l'élève qui nage sous l'eau
- Ne jamais hyperventiler

## Organisation

- Nager seulement dans une direction, puis discuter ensemble. Mission réussie?

## Matériel

- Anneaux d'immersion



## Auto-estimation/Expérience personnelle

**Cabine d'essayage.** Les élèves vont à l'eau avec leur t-shirt. Sont-ils capables de l'enlever dans l'eau?

### Variante

- Sous forme d'estafette avec échanges de t-shirts



## Objectifs

- Retirer des habits dans l'eau
- Que ressent-on avec des habits mouillés?

## Règle

- Aucune en particulier

## Organisation

- Maintenir une distance suffisante entre les élèves
- Les élèves essaient puis échangent brièvement leurs expériences

## Matériel

- T-shirts



## Auto-estimation/Expérience personnelle

**Biathlon.** Chaque élève reçoit une carte rouge et une carte verte. Il nage du point de départ vers les images (photos de situations d'urgence) réparties autour du bassin. Les images illustrent à chaque fois une situation. Les élèves jugent s'il s'agit d'une situation d'urgence ou d'une situation sans danger. Ils reviennent ensuite au départ et se rendent vers l'image suivante.

### Variante

- En cercle, d'une image à l'autre



## Objectif

- Estimer correctement les situations illustrées

## Règle

- Regarder l'image et y déposer une carte rouge/verte

## Organisation

- Ouverte

## Matériel

- [Photos de situations d'urgence](#)
- [Cartes vertes et rouges](#)



## Alarmer

**Appeler les secours.** Estafette: les élèves vont chercher les cartes et les associer aux numéros d'urgence correspondant aux différentes organisations.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Varier la distance de nage
- Imposer le style de nage



## Objectif

- Connaître les numéros d'urgence et les associer aux bonnes organisations

## Règles

- Une carte par élève à la fois
- Tous les élèves vont chercher les cartes en même temps et sont en mouvement

## Organisation

- Ouverte

## Matériel

- [Cartes avec les numéros d'urgence](#)



## Modèle d'action/Jeux de rôle

**Au secours!** Les élèves imaginent une situation d'urgence et jouent la scène (jeu de rôle).

### Variante

- Varier la profondeur de l'eau



## Objectif

- Alarmer correctement

## Règle

- Aucune en particulier

## Organisation

- Ouverte
- Informer éventuellement le maître de bain

## Matériel

- [Cartes avec questions clés](#)



## Moyens auxiliaires de sauvetage

**Qui cherche trouve!** Les élèves cherchent tous les objets qui peuvent être utilisés comme matériel de sauvetage, puis ils les testent.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- En eaux libres, les élèves cherchent un moyen auxiliaire de sauvetage «naturel» (une branche par exemple)



### Objectifs

- Connaître les moyens auxiliaires de sauvetage
- Savoir où se trouvent les moyens auxiliaires de sauvetage

### Règle

- Aucune en particulier

### Organisation

- Ouverte
- Informer éventuellement le maître de bain

### Matériel

- Moyens auxiliaires de sauvetage (ballon de sauvetage, etc.)

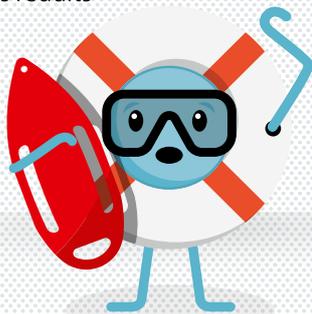


## Moyens auxiliaires de sauvetage

**Estafette bouée.** Par groupes de trois ou quatre. Le premier élève nage avec la bouée vers son coéquipier qui s'y accroche pour le trajet retour. Changer les rôles à chaque traversée. Chaque élève effectue une fois les deux tâches.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Occuper le temps d'attente avec un exercice (monter et descendre au bord du bassin, etc.)
- En groupes réduits



### Objectifs

- Utiliser les moyens auxiliaires de sauvetage
- Estimer le danger, estimer ses propres capacités

### Règle

- Aucune en particulier

### Organisation

- Ouverte

### Matériel

- Bouée, ceinture de sauvetage



## Sauvetage à moindre risque

**Cibles flottantes.** Les élèves visent un anneau flottant avec un cube de sauvetage.

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Modifier la distance des anneaux
- Lancer le cube vers un élève dans l'eau sans le toucher (dans un rayon d'un mètre)



### Objectif

- Lancer correctement le cube de sauvetage

### Règle

- Aucune en particulier

### Organisation

- Lancer depuis le bord du bassin
- Les élèves qui ramènent le cube se trouvent dans l'eau

### Matériel

- Plusieurs cubes de sauvetage
- Alternative: utiliser une balle placée dans un sac

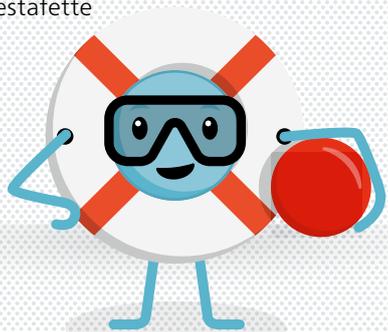


## Prises de sauvetage

**Remorquage.** Les élèves remorquent le ballon ou l'anneau avec les prises adéquates (prises à la nuque et au front).

### Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- S'exercer à sec
- Remorquer un partenaire dans l'eau peu profonde
- Avec un anneau sur le ventre (jusqu'à 3 kg en fonction de l'âge et du niveau)
- Sous forme d'estafette



### Objectifs

- Apprendre les prises de sauvetage et les appliquer
- Nager sur le dos (avec anneau)

### Règle

- Aucune en particulier

### Organisation

- Nager sur les longueurs et se passer le ballon de gymnastique ou l'anneau

### Matériel

- Ballon (pas trop grand)
- Anneau jusqu'à 3 kg



## Plonger

**Images aquatiques.** Travail de groupe. Différentes images sont lestées (avec un anneau par exemple) et déposées au fond de l'eau. Les élèves doivent reconnaître les images.

### Variante

- Varier la profondeur de l'eau



## Objectifs

- Nager en immersion
- Prolonger son séjour sous l'eau

## Règle

- Respecter les [maximes de la plongée libre de la SSS](#)

## Organisation

- Ouverte

## Matériel

- Images/cartes de memory
- Anneaux d'immersion

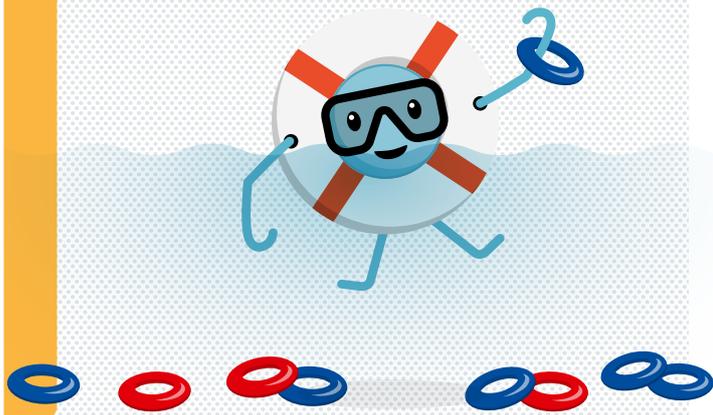


## Plonger

**Chasse au trésor.** Plusieurs anneaux d'immersion sont répartis au fond de l'eau. Nager et récupérer les anneaux au passage (chercher le trésor).

### Variante

- Varier la profondeur de l'eau



## Objectif

- Combiner nage en surface et en immersion

## Règle

- Aucune en particulier

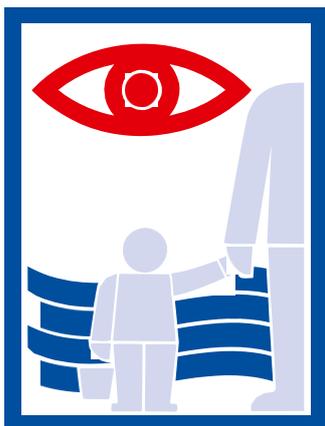
## Organisation

- Ouverte

## Matériel

- Anneaux d'immersion

# MAXIMES DE LA BAIGNADE



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!



Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! — L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! — Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances! — Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

# MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES



Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes!



Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!



Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manœuvrer.



Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!



Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).



Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.

# MAXIMES DE LA PLONGÉE LIBRE



Ne jamais plonger seul – surveille ton camarade de plongée.



Ne pas plonger si on ne se sent pas bien – médicaments et drogues influencent le corps.



Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des tampons auriculaires – un équipement inapproprié est dangereux.



Respirer normalement avant de plonger – l'hyperventilation peut être fatale.



Ne respirer qu'à la surface de l'eau – pas de prise d'air sous l'eau.



Ne pas être téméraire – ne pas prendre de risques inutiles.

## SITUATION D'URGENCE – OUI OU NON?



1



2



3



4



5



6



### Solutions

1) **Non.** L'enfant nage sans aide ni matériel auxiliaire. Comme il est petit, la situation n'est tout de même pas sans danger.

2) **Non.** L'enfant joue dans une eau peu profonde (hauteur de poitrine). Mais la situation serait dangereuse si l'eau était plus profonde.

3) **Oui!** L'enfant est étendu immobile sous l'eau.

4) **Non.** L'enfant est protégé et sautille dans l'eau à hauteur de poitrine. Si l'eau était plus profonde, ce serait par contre dangereux.

5) **Non.** L'enfant est sous l'eau. Cela pourrait être dangereux s'il ne savait pas encore bien nager.

6) **Oui!** Le petit enfant gesticule avec ses mains.



### **Cinq questions clés**

**Où** cela s'est-il passé? Situer le plus précisément possible le lieu.

**Que** s'est-il passé? Communiquer les informations les plus importantes.

**Combien** de blessés et de personnes impliquées?

**Quelles** blessures?

**Attendre** s'il y a des questions en retour!

### **Cinq questions clés**

**Où** cela s'est-il passé? Situer le plus précisément possible le lieu.

**Que** s'est-il passé? Communiquer les informations les plus importantes.

**Combien** de blessés et de personnes impliquées?

**Quelles** blessures?

**Attendre** s'il y a des questions en retour!

### **Cinq questions clés**

**Où** cela s'est-il passé? Situer le plus précisément possible le lieu.

**Que** s'est-il passé? Communiquer les informations les plus importantes.

**Combien** de blessés et de personnes impliquées?

**Quelles** blessures?

**Attendre** s'il y a des questions en retour!

### **Cinq questions clés**

**Où** cela s'est-il passé? Situer le plus précisément possible le lieu.

**Que** s'est-il passé? Communiquer les informations les plus importantes.

**Combien** de blessés et de personnes impliquées?

**Quelles** blessures?

**Attendre** s'il y a des questions en retour!

### **Cinq questions clés**

**Où** cela s'est-il passé? Situer le plus précisément possible le lieu.

**Que** s'est-il passé? Communiquer les informations les plus importantes.

**Combien** de blessés et de personnes impliquées?

**Quelles** blessures?

**Attendre** s'il y a des questions en retour!

# NUMÉROS D'URGENCE



**144**

**117**

**118**



**AMBULANCE**



**POLICE**



**POMPIERS**

**112**

**1414**

**145**



**URGENCE  
INTERNATIONALE**



**REGA**



**EMPOISONNEMENT**

# CARTES ROUGES/VERTES

