

# Sécurité aquatique: 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.

---

**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



---

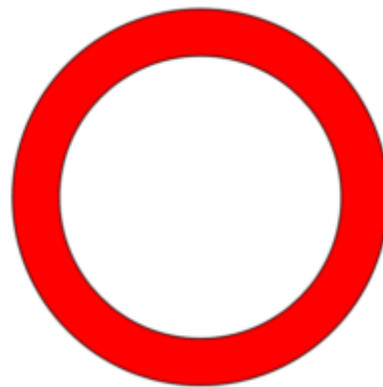
**Reconnaître la détresse** – Demander de l'aide de manière ciblée.

**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 thème du mois



→ [Set de cartes \(pdf\)](#)

### 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.

Source: [Société Suisse de Sauvetage SSS](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**