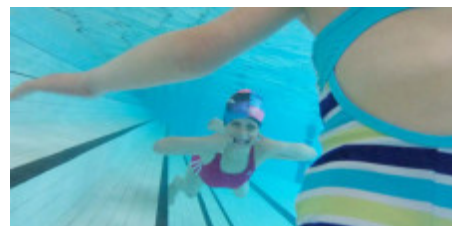


# Apprendre à nager: Liste de contrôle: Parents et enfants

Les enfants, leurs parents ou leurs accompagnants doivent pouvoir s'appuyer sur des consignes claires pour que le cours dans une école de natation se déroule sans accroc. Voici une liste à imprimer et à distribuer.

## A la maison

- Préparer les effets personnels: monnaie pour la consigne, costume et bonnet de bain, serviette de bain, évent. mules, produit de douche et shampoing.
- Avertir l'enseignant en cas d'absence.



## Avant la leçon

- Arriver à l'heure pour le début de la leçon.
- Ne laisser aucune valeur (bijoux, montres, argent) dans les vestiaires.
- Passer aux toilettes et à la douche.
- Pénétrer dans l'enceinte de la piscine en costume de bain.

## Pendant la leçon

- A la piscine, l'enseignant prend en charge les enfants.
- Respecter les règles de la baignade en piscine (voir encadré ci-dessous).
- Respecter le matériel et les installations (nous sommes les hôtes de la piscine!).
- Aider à la mise en place et au rangement du matériel.

## Après la leçon

- Se doucher.
- Bien se sécher avant de retourner au vestiaire.
- Dès le retour au vestiaire, ce sont les parents qui reprennent la responsabilité des enfants. Le sexe de l'accompagnant détermine le choix du vestiaire.
- Etre ponctuel pour venir rechercher les enfants.

## Informations générales

- Les parents sont priés de ne pas accompagner les enfants au bord du bassin et d'observer les progrès depuis l'extérieur. Les enfants peuvent ainsi mieux se concentrer sur la leçon. Si un accompagnant doit toutefois être présent au bord du bassin, celui-ci doit porter un costume de bain (pas de tenue de ville).
- L'assurance est l'affaire des participants. Les enfants doivent donc être assurés contre les accidents à titre privé.

## Règles de la baignade en piscine

- Bien écouter et regarder.
- Ne pas courir dans l'enceinte de la piscine (risque de glissade).
- Ne pas aller ni sauter à l'eau sans autorisation.
- Ne pas bousculer ni couler les camarades.
- S'annoncer auprès du moniteur pour aller aux toilettes et signaler son retour.
- Porter un bonnet de bain (dans la piscine couverte).
- Ne pas mâcher de chewing-gums.

---

Source: Jeannette Bühler, monitrice à l'École de natation Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**