

Compétence aquatique: Contrôle de sécurité aquatique CSA

L'objectif du contrôle de sécurité aquatique CSA est que les enfants arrivent à s'en sortir tout seul lors d'une chute dans l'eau.



Les élèves seront préparés au CSA de manière ludique, en trois leçons. Pour réussir le CSA, il faut réaliser à la suite et sans pause les exercices suivants:

- **Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde:** debout au bord du bassin, les élèves s'accroupissent pour attraper leurs chevilles, puis exécutent une roulade avant dans l'eau, avec immersion complète du corps.
- **Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant une minute:** «nénuphar»; si nécessaire, bouger les bras et les mains pour rester à la surface. Bien entendu, il est également possible de demeurer dans l'eau à la verticale, ce qui est beaucoup plus fatigant.
- **Nager 50 m:** au signal de l'enseignant, nager sur une distance de 50 m. La technique utilisée est libre. Les élèves ne doivent pas abandonner ni se tenir au bord lors du virage en bout de bassin.

[Safety Tool - Feuilles didactiques «Contrôle de sécurité aquatique CSA»](#)

Source: [bpa - Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO