

Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Se mouvoir de façon sûre et sans crainte au bord, dans et sur l'eau

Se comporter de façon sûre et responsable au bord, dans et sur l'eau.

L'eau est un élément inconnu pour de nombreux enfants et jeunes. En tant que monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage, tu dois d'abord les y habituer prudemment. Fais-leur découvrir l'eau de façon globale afin qu'ils n'en aient plus peur. Le mieux est de recourir à des formes d'entraînement ludiques leur montrant le comportement à adopter au bord, dans et sur l'eau.

Visite guidée de l'Atlantide

Se comporter de façon sûre et responsable au bord, dans et sur l'eau.



Un nageur sauveteur ou une nageuse sauveteuse assume le rôle de guide, tandis que les autres (= voyageurs) le ou la suivent. Le ou la guide saute, nage, traverse différents bassins et emprunte divers chemins. Les voyageurs reproduisent tous ses mouvements et se montrent attentifs.

plus facile

- Utiliser l'échelle au lieu de sauter dans l'eau

- Imposer une zone (hors bassin de plongeon ou endroits à risque)

plus difficile

- Guider, à travers la piscine, un-e partenaire avec les yeux bandés
- Guider quatre enfants avec les yeux bandés formant une chaîne
- Placer des obstacles

Matériel: Éventuellement obstacles (p. ex. tapis)

Source: [Articles | Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO