

## Natation de sauvetage – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Nager de façon adaptée à la situation, en piscine comme en eau libre

Nager de façon adaptée à la situation.

En piscine, il s’agit de connaître les conditions et de s’y préparer en conséquence. En eau libre, les nageurs sauveteurs doivent être en mesure de s’orienter correctement et de nager directement vers leur objectif (p. ex. une bouée) en essayant d’éviter autant que possible les détours.

### Feu, eau et vent

Nager de façon adaptée à la situation.



Les enfants et les jeunes nagent librement. Dès que tu prononces l’un des mots ci-dessous, ils doivent exécuter la tâche correspondante.

## En piscine

- Feu: s'asperger soi-même d'eau
- Eau: mettre la tête sous l'eau et compter jusqu'à trois en faisant des bulles avec le nez
- Vent: nager jusqu'à un bord et le toucher

## En eau libre

- Vent: nager jusqu'à une personne assise sur un Paddle Board
- Eau: effectuer une roulade
- Feu: sortir les mains de l'eau et tourner en même temps

## plus facile

- Avec des non-nageurs: effectuer l'exercice dans l'eau peu profonde afin qu'ils s'habituent à l'eau

## plus difficile

- Imposer des tâches plus difficiles (p. ex. se tenir en équilibre sur les mains, effectuer une roulade avant/arrière, nager le crawl jusqu'au bord du bassin)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**