

# Natation de sauvetage: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des experts de la natation de sauvetage, elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive.



Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu peux formuler des objectifs d'apprentissage spécifiques et définir des formes d'entraînement en t'appuyant sur les formes caractéristiques. Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage. Elles constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.

Le degré de spécificité des formes caractéristiques dépend du niveau de développement des enfants et des jeunes ainsi que de ce qu'ils sont capables de faire. La natation de sauvetage est un sport complexe et les sportifs sont confrontés à de multiples situations et tâches souvent variables. Cela signifie qu'il existe un grand nombre de formes caractéristiques qui lui sont propres.

## Les dix formes caractéristiques

- Se mouvoir de façon sûre et sans crainte au bord, dans et sur l'eau
- Nager de façon adaptée à la situation, en piscine comme en eau libre
- S'immerger et remonter à la surface de façon sûre ainsi que se déplacer efficacement sous l'eau
- Nager efficacement avec des palmes
- Transporter efficacement un mannequin
- Se déplacer habilement et en toute sécurité avec un Paddle Board et un Surfski
- Courir vite et avec habileté sur le sable

- Effectuer des départs, des transmissions et des changements de façon précise et dynamique
  - S'orienter pendant la course et faire preuve d'intelligence tactique
  - Sauver rapidement et en toute sécurité des figurants à l'aide d'un matériel de sauvetage adéquat
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**