

La baignade en toute sécurité

Généralités sur les règles de bonne conduite pour la baignade

Afin de ne pas mettre en danger votre propre sécurité et celle des autres baigneurs, certaines règles de bonne conduite devraient être respectées par tous.

L'INPES a donc mis en place un mode d'emploi regroupant les règles générales à respecter lors de vos sorties baignade et natation, afin que tout le monde puisse profiter sans tracas de sa journée au bord de l'eau.

- 1 Rafraîchissez-vous avant de vous baigner en prenant une petite douche. N'allez pas nager si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes barbouillé.
- 2 Ne pas aller dans l'eau avec l'estomac plein ou vide.
- 3 Si vous n'êtes pas un bon nageur, n'allez dans l'eau qu'à hauteur de votre estomac.
- 4 Appelez uniquement à l'aide lorsque vous êtes réellement en danger. Aidez les autres si vous réalisez qu'ils ont besoin d'aide.
- 5 Ne surestimez pas votre capacité physique.
- 6 Les flotteurs et brassards ne sont pas un gage de sécurité dans l'eau.
- 7 Avant de plonger dans l'eau, assurez-vous que la profondeur soit suffisante et que la voie est libre.
- 8 Assurez-vous que l'eau et ses environs soient propres.
- 9 Si vous vous baignez en eaux libres, évitez les endroits où vont les bateaux et les barques.
- 10 En piscine extérieur ou au lac, sortez immédiatement de l'eau si un orage éclate et abritez-vous à l'intérieur.

Les brevets et diplômes de natation pour les enfants

En prenant des cours de natation, les enfants et adolescents n'apprendront pas seulement à nager et à se déplacer en toute sécurité dans un environnement aquatique, ils pourront aussi par la suite décrocher leurs diplômes officiels de natation. Voici les principaux diplômes de natations pour les enfants de 6 à 12 ans :

Le diplôme « Sauv'nage » - découverte et sécurité

Spécialement dédié aux plus petits, ce brevet leur permet de découvrir la base de la natation. Voici la liste des étapes qui devront être réalisées dans l'ordre par l'enfant :



- ✓ Enchaînement entrée dans l'eau et immersion.
- ✓ Flottaison ventrale
- ✓ Immersion orientée
- ✓ Equilibre vertical
- ✓ Enchaînement déplacement ventral et immersion
- ✓ Flottaison dorsale
- ✓ Déplacement dorsal
- ✓ Exploration de la profondeur

Le diplôme « Pass'sports de l'eau » - sport aquatique et habilité motrice

Avec ce brevet, les enfants pourront découvrir les joies du sport aquatique de 5 façons différentes :



- ✓ **La natation sportive** : sur un parcours de 50m.
- ✓ **Le water-polo** : démontrer ses prouesses le ballon à la main
- ✓ **Le plongeon** : en effectuant une série de postures et 4 plongeurs différents
- ✓ **La nage avec palme** : sur une distance de 50m avec plusieurs compétences à démonter
- ✓ **La natation synchronisée** : sur 25m avec plusieurs taches à réaliser

Le diplôme « Pass'compétition » - vers le sport de compétition

Ce brevet est différent car il permet de passer un diplôme pour chaque sport, le but étant d'initier les enfants à la compétition en développant leurs compétences dans un sport particulier :



- ✓ **La natation sportive** : avec 4 nages différentes sur 100 mètres
- ✓ **La natation synchronisée** : avec un ballet en musique composé de 11 enchainements
- ✓ **Le waterpolo** : avec un test individuel de tir au but et un mini match de 2x5 minutes
- ✓ **Le plongeon** : avec 5 exercices réalisés depuis un plongeoir d'un mètre
- ✓ **Eau libre** : avec un parcours à la nage en eau libre

Découvrez toutes les informations détaillées dans notre rubrique « *Bébé nageur, brevet de natation et sécurité à la piscine* »