

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 82 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Apprendre à nager  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-684168>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

également la pollution fécale et les risques de transmission d'éléments pathogènes provenant de la population animale. L'enlèvement des détritus, outre qu'il empêchera la prolifération des rongeurs, redoutables propagateurs de maladies, aura l'avantage d'améliorer l'aspect esthétique des lieux. Insecticides, détergents, produits pétroliers et autres déchets industriels peuvent avoir des conséquences directes sur la vie aquatique. Etant donné que les niveaux maxima acceptables de ces décharges chimiques sont très au-dessous de ceux où ils deviennent toxiques pour les baigneurs, il n'a pas paru nécessaire aux spécialistes de fixer des critères spéciaux en ce domaine.

### *Propositions concernant la recherche*

Le colloque d'Ostende a fait les propositions suivantes :

– l'Organisation mondiale de la Santé devrait s'efforcer d'évaluer à l'échelon mondial et du point de vue médical les effets salutaires des activités récréatives

de bord de mer, en considérant ces activités comme un besoin humain issu de la croissance démographique, de l'urbanisation et du surpeuplement qui en résulte.

- Il conviendrait de donner la priorité aux recherches épidémiologiques sur les contaminations transmises par l'eau.
- Ces recherches devraient être prospectives aussi bien que rétrospectives. Elles devraient s'efforcer de démontrer les rapports de cause à effet, et distinguer entre les différentes sources d'infection.
- Elles devraient comprendre des enquêtes immunologiques sur des groupes de gens (notamment des familles), baigneurs et non-baigneurs, avant et après la saison balnéaire, et pour différents types de virus, ainsi que :
- l'examen du problème des multi-infections sur les plages;
- des études sur l'importance de la pollution chimique dans les stations balnéaires, et en particulier les effets sur la peau et les muqueuses du mazout, du goudron et autres substances résiduelles;
- des études sur l'efficacité des installations

d'épuration des eaux à fonctionnement saisonnier en des lieux à vocation récréative et sur la recherche de types spécifiques d'installations de même nature pour des zones analogues;

- des études sur la réduction des substances nutritives et des micro-organismes par le traitement chimique des eaux usées et sur les méthodes propres à éliminer les résidus découlant d'un tel traitement;
- des études concernant les moyens de nature à éviter les modifications écologiques irréversibles dans le milieu aquatique.

Pour ce faire, il est indispensable de rassembler des informations de base tant locales que régionales sur l'évaluation des incidences de la présence de déchets traités ou non-traités sur les éco-systèmes marins dans de plus vastes régions.

En possession de renseignements précis, les autorités régionales et nationales seront en mesure de lutter plus efficacement contre la pollution des plages afin d'assurer à des millions de vacanciers les joies bienfaisantes de la mer et du soleil.

# Apprendre à nager

A l'exception du singe, tous les mammifères savent nager d'instinct. L'homme, en ce qui concerne la nage, tient davantage du singe que du dauphin, car il ne sait pas d'instinct se maintenir à la surface de l'eau.

Dans le monde entier, les noyades font chaque année d'innombrables victimes. Aux Etats-Unis, environ 7000 enfants de moins de 4 ans se noient tous les ans. Parmi toutes les mesures préventives envisagées et expérimentées pour parer à ce danger, l'une s'est révélée particulièrement efficace. Il s'agit d'un cours spécial de natation pour enfants en bas âge. Ces cours existent dans la plupart des grandes villes de Floride et de Californie. L'Europe à son tour adopte progressivement cette idée venue d'Outre-Atlantique et dans un certain nombre de pays du vieux continent, il existe des cours de natation pour bébés de 7 à 24 mois.

Pour apprendre à nager à un enfant, il faut

commencer par supprimer chez lui toute sensation de peur. Ensuite on pourra lui apprendre à flotter. Ce n'est que lorsque les bébés savent flotter, naturellement et sans appréhension, qu'on leur enseigne à coordonner respiration et mouvements, principes essentiels des diverses techniques qui permettent à l'homme de se propulser dans l'eau et donc de nager.

Chez les bébés qui ne savent pas encore parler, l'apprentissage ne peut se faire que par la mimique.

«La méthode est très simple – explique Catherine Grojean, monitrice de la piscine municipale de Rouen. Dans l'eau, je tiens l'enfant dans mes bras. Successivement, j'ouvre la bouche, tout en le soulevant légèrement au-dessus de l'eau, puis je ferme la bouche et je l'enfonce très légèrement sous l'eau. L'enfant me regarde. Il observe. Après un certain nombre d'exercices, il

comprend qu'il faut avoir la tête hors de l'eau pour inspirer et qu'il faut fermer la bouche en retenant sa respiration quand on a la tête sous l'eau. L'enseignement par la mimique doit être poursuivi jusqu'à ce que l'enfant ait parfaitement compris et assimilé ce rythme. En général, il faut 15 à 20 leçons. Mais certains bébés possèdent des dons exceptionnels : c'est le cas d'un enfant dont je m'occupe actuellement. A 10 mois, il n'a eu besoin que de douze leçons pour assimiler parfaitement le principe de la respiration. Depuis, il est passionné par la natation. Chaque fois qu'il accompagne sa mère à la piscine, il pousse des cris de joie dès qu'il aperçoit l'eau. Il m'arrive de le prendre dans le grand bassin et de plonger avec lui à deux mètres de profondeur : jamais il n'avale de l'eau et jamais il n'éprouve la moindre gêne respiratoire.»

(Information OMS)