

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7

**Artikel:** La natation de sauvetage  
**Autor:** Michel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998549>

### **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:** 30.01.2026

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

# La natation de sauvetage

Bruno Michel

Traduction: Marianne Weber

Si son but premier est de caractère humanitaire, donc sérieux, la natation de sauvetage est aussi une activité qui fait plaisir à ceux qui la pratiquent, et ceci parce qu'elle allie plusieurs fonctions différentes:

- elle est un «sport» (au sens large du terme) à la portée de tout un chacun
- pratiquer la natation de sauvetage, c'est faire preuve d'un sens profond des responsabilités, à l'égard d'autrui et de soi-même. Dans notre société de consommation et d'individualisme, c'est un «acte» de portée humanitaire
- l'aspect social y est important également: on s'entraîne dans un groupe réunissant hommes et femmes de condition et d'âge différents.

## Un développement échelonné sur cinquante ans

C'est dans les années trente que la natation a commencé à faire de plus en plus d'adeptes. Mais c'est aussi à cette époque que les décès par noyade se sont mis à augmenter de façon effrayante, tant et si bien qu'il fut décidé, à Zurich en 1933, de fonder la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Durant ses dix premières années d'existence, elle dut surmonter plusieurs crises et «maladies d'enfance». Ce n'est donc qu'après la 2e guerre mondiale qu'elle s'est véritablement développée. Elle a atteint sa pleine maturité en 1952, avec la création de la Garde aérienne suisse (actuellement REGA).

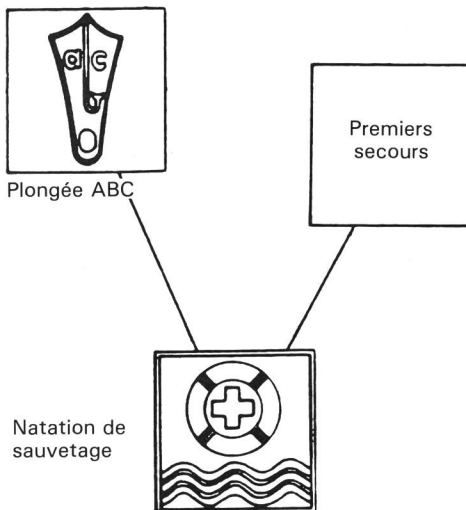
La Garde aérienne prit rapidement ses distances par rapport à la société-mère et s'en sépara tout à fait en 1960. Les fonctionnaires bénévoles de la SSS eurent alors davantage de temps à consacrer à la natation de sauvetage proprement dite. Ils récoltèrent bientôt les fruits de ce travail de structuration: en 1963, la SSS obtint, de la Croix-rouge suisse, le droit d'apposer son symbole, internationalement célèbre, sur l'emblème déjà existant. Quelques années plus tard, les deux sociétés «concurrentes» – la Société suisse de sauvetage et l'Association suisse de sauvetage – fusionnèrent. Vers les années septante, la SSS compléta son programme de formation par la plongée libre et les premiers secours. Actuellement, elle regroupe plus de 100 sections pour quelque 25 000 membres.

## La SSS aujourd'hui

La natation de sauvetage, ses disciplines spécifiques (natation, plongée, plongeon) et ses particularités (prises de dégagement, natation habillé, dos brassé) forment, aujourd'hui encore, les structures de

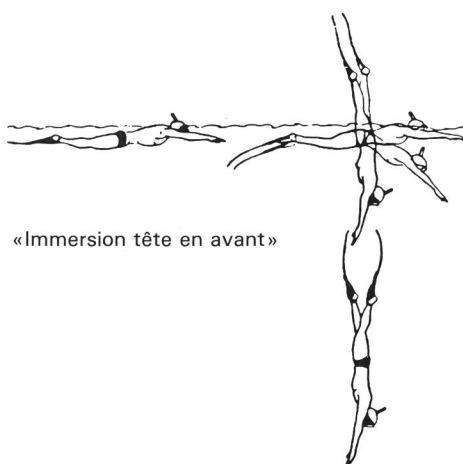
base de la formation. Par année, la société remet environ 6000 brevets I et davantage de brevets «Jeunesse» encore.

Ceux qui obtiennent le brevet I sont, pour 40 pour cent des dames et, chez les jeunes (de 11 à 15 ans), les filles représentent le 50 pour cent.



## Structure de la formation

La plongée ABC (avec tuba, masque et palmes) est un programme de perfectionnement très attrayant pour les nageurs spécialisés en sauvetage. La plongée ABC ne



«Immersion tête en avant»

constitue pas seulement le fondement des plongeurs à partir du tremplin, elle est aussi une discipline en soi; la plongée avec tuba est sans conteste la plus répandue. Par année, on compte quelque 500 nouveaux brevetés ABC I, et plus de 300 jeunes ayant obtenu le brevet de plongée ABC «jeune sauveteur».

Le programme de formation dans les premiers secours constitue la suite logique (à sec) de la natation de sauvetage.

Mais la SSS a une autre tâche essentielle encore: celle d'informer le grand public. Sur le thème de la prévention des accidents, les baigneurs reçoivent sans cesse des conseils et des avertissements par le biais d'affiches, d'articles de presse, d'émissions radio, de spots TV. On imprime même les règles de la baignade sur les horaires utilisés par les écoliers.

## Les 6 règles de la baignade



*Ne nagez jamais l'estomac plein! Ne nagez jamais à jeun! - Après un repas, il faut attendre 2 heures de temps.*



*Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! - Ils ne connaissent pas le danger.*



*Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud ou que vous transpirez! - Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation - douchez-vous ou aspergez-vous d'abord!*



*Les matelas pneumatiques, ainsi que tout matériel auxiliaire de natation (anneaux, ceintures, bouées, etc.) ne doivent pas être utilisés en eau profonde! - Ils n'offrent aucune sécurité.*



*Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! - L'inconnu peut cacher des dangers.*



*Ne nagez jamais seul sur de longues distances! - Même le corps le mieux entraîné peut être victime d'une défaillance.*

Cette information au public englobe également la promotion, active et passive, de la natation en général.

Pour que toutes ces tâches puissent être menées à bien, la SSS a besoin de plusieurs moniteurs et d'experts bien formés et très motivés. Quelques-uns d'entre eux – la Suisse compte une centaine de moniteurs et d'experts brevetés – donnent chaque année, bénévolement, le meilleur d'eux-mêmes pour le développement de la société.

### Plaisir et performance dans un but humanitaire

Comme nous l'avons dit, la natation de sauvetage revêt deux aspects:

- Elle est une activité à but humanitaire. Dans notre petit pays, on déplore encore, chaque année, de 60 à 90 cas de noyade. Les exercices effectués dans les cours de sauvetage visent à préparer les participants à:
  - reconnaître les situations de danger potentiel et à avoir les réactions appropriées pour les éviter
  - pouvoir se tirer d'affaire soi-même dans certains cas
  - intervenir avec succès pour sauver une vie.
- Pratiquer un sport sans y éprouver de plaisir diminue de moitié ses effets positifs. La discipline choisie doit convenir aux goûts et aux aspirations personnels.

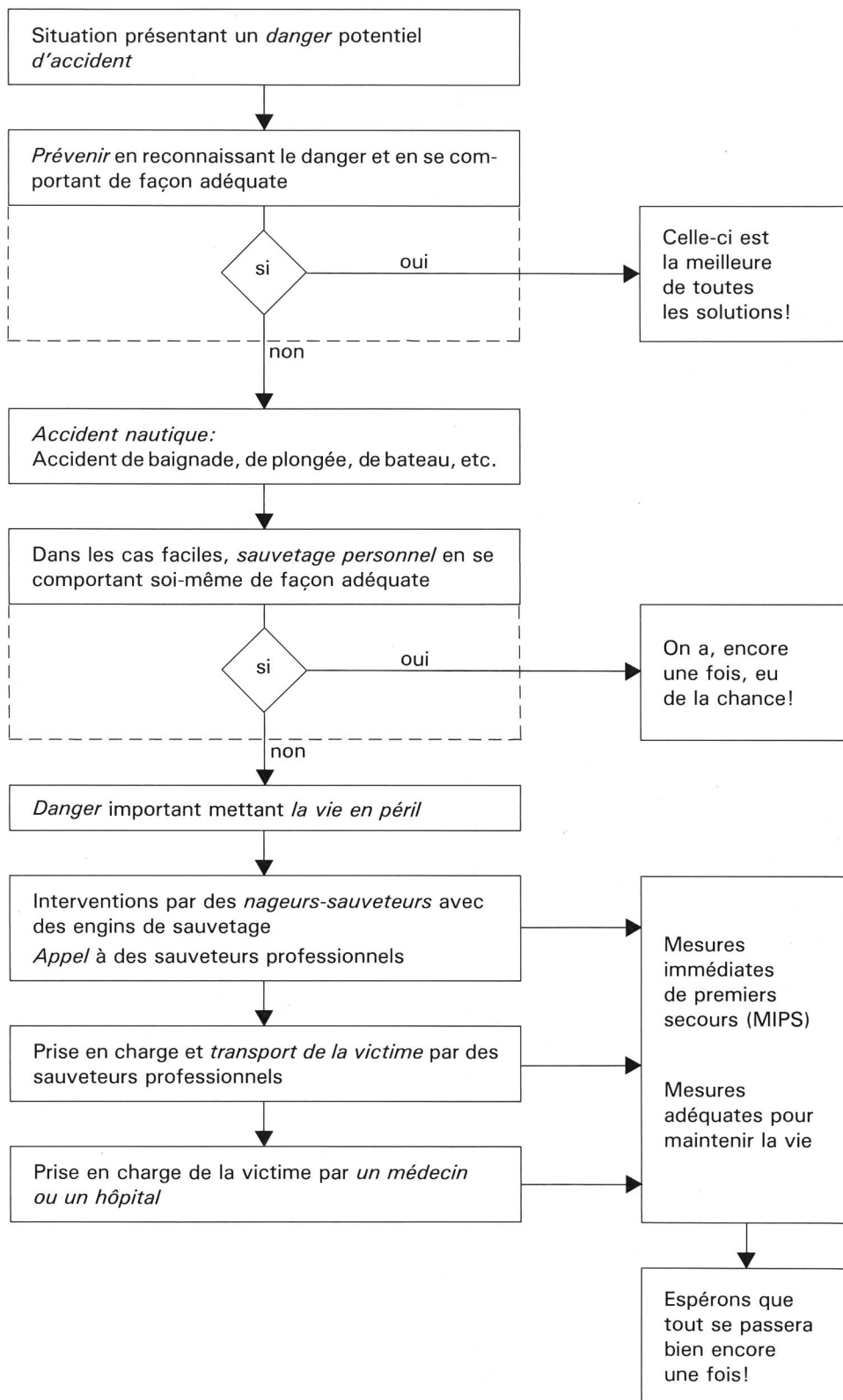
### Conséquences

- Les nageurs-sauveteurs sont des sportifs convaincus des avantages du sport de masse (par opposition aux sports de compétition): si les performances y sont élevées, on n'y subit pas les tensions de la «course aux honneurs»
- Les cours et l'entraînement de sauvetage, et surtout ceux de la plongée ABC, sont présentés sous forme de jeu
- Le club (ou la section) est une grande famille, dans laquelle jeunes et moins jeunes, femmes et hommes, des milieux les plus divers, s'entraînent ensemble
- Les compétitions internes et de sections sont des championnats pluridisciplinaires par équipes, qui mettent en exergue l'esprit sportif et la diversité. La surveillance commune des piscines, les démonstrations publiques de sauvetage, ainsi que le service actif de sauvetage en eau naturelle sont représentatifs de l'engagement des membres de la SSS à l'égard de leur prochain.

### La SSS et Jeunesse + Sport

La natation de sauvetage (et la plongée ABC) ne sont pas seulement enseignées dans les cours pour l'obtention du brevet de la SSS, mais elles peuvent aussi être

### Sauvetage: prévention et intervention

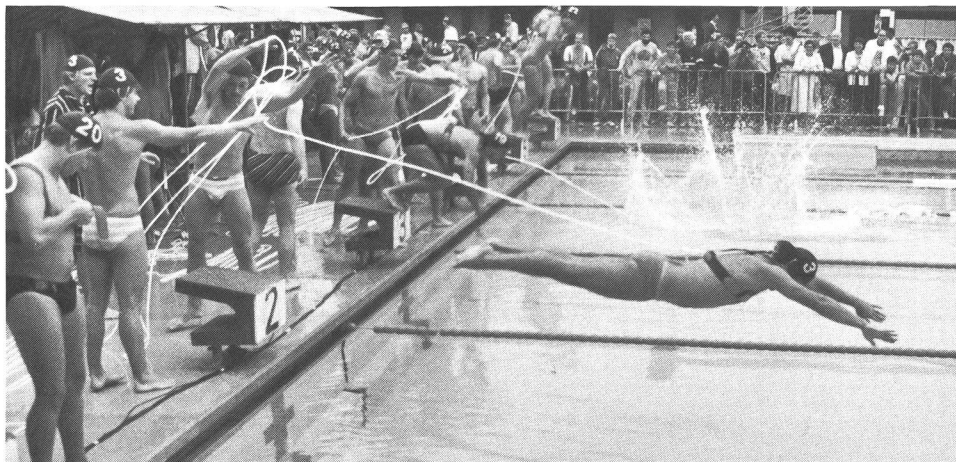


choisies dans le cadre de la branche sportive J + S «natation», orientation E. L'enseignement y suit 4 niveaux, qui vont des cours de débutants aux cours techniques donnant accès au brevet de moniteur.

On peut participer aux cours de branche sportive J + S sans passer d'examen final; c'est également le cas pour toute la bran-

che «natation». Si moniteurs et participants souhaitent s'y soumettre, on leur fait passer les «tests de natation de sauvetage» de l'Interassociation pour la natation (IAN).

Depuis quelque temps, la SSS encourage l'organisation de cours combinés: branche sportive – préparation au brevet.



Insignes de test «natation de sauvetage»



Pour la formation de ses chefs de cours, la SSS s'est ralliée, en 1984, à la ligne préconisée par J + S. Ainsi, depuis l'année passée surtout, une grande partie des cadres techniques de l'Association ont le statut de moniteurs J + S et, depuis peu, la SSS organise des cours de moniteurs 2E, qui comprennent la formation et l'examen pour l'obtention du brevet II de natation de sauvetage.

### La SSS et les jeunes

Pour la SSS, les «jeunes» sont âgés de 11 à 15 ans; au-delà, ils font partie des «adultes». Les jeunes peuvent suivre des cours de formation et s'entraîner par groupes de même catégorie. Ils ont en outre la possibilité de participer à des championnats régionaux et nationaux «jeunesse», comprenant plusieurs disciplines, dont la natation de sauvetage.

Dans son travail avec les jeunes, la SSS met pourtant avant tout l'accent sur la formation de moniteurs pour la jeunesse.

### L'Année de la jeunesse

La SSS a prévu, pour cet été, une manifestation destinée tout spécialement aux jeunes, puisque 1985 est «leur» année: dans toutes les piscines de Suisse, elle organise des sortes de joutes de natation dites le

«million de mètres». Il s'agit, pour tous les jeunes qui le souhaitent, de nager une distance d'au moins 1000 m (pas de limite de temps). Pour Jeunesse + Sport, l'Année de la jeunesse doit favoriser la rencontre entre jeunes et adultes. A cet égard, quelques thèmes directeurs ont été choisis:

- rencontre
- collaboration
- famille et génération
- «portes ouvertes»
- compétition mettant aux prises jeunes et moins jeunes, etc.

Ainsi que nous l'avons déjà dit, dans la Société suisse de sauvetage, les jeunes participent dès 16 ans à toutes les activités au même titre que les adultes. L'idée – noble et légitime – qu'a J + S de leur accorder une attention particulière est appliquée en permanence, à la SSS, dans la vie quotidienne des clubs. ■

### Adresses importantes

Société Suisse de Sauvetage  
Secrétariat central  
Im Dietli 76  
9000 St-Gall, tél. 071 22 44 66

#### *Chef de l'instruction de la SSS*

Walter Krüsi  
Bächlistrasse 18  
8805 Richterswil

#### *Chef de branche EFGS*

Sandro Rossi  
EFGS  
2532 Macolin

### Les 7 règles de comportement du nageur-sauveteur

1. Entraîne-toi et tiens-toi toujours au courant des techniques de sauvetage en suivant les cours de perfectionnement.
2. A la plage ou dans une piscine, informe-toi du lieu où se trouvent le matériel de sauvetage et le système d'alarme.
3. Mets-toi à disposition comme gardien de plage.
4. En cas d'accident, assure-toi de pouvoir te rendre utile. Ne rejoins pas ceux qui, pour satisfaire leur curiosité, mettent inutilement leur nez partout.
5. Agis avec réflexion, rapidement, et va droit au but. Ne te laisse pas influencer par des gens qui prétendent en savoir plus que toi.
6. Assure-toi que des sauveteurs professionnels (éventuellement le médecin de service) et la police sont avisés.
7. Aide-nous, par ton exemple, à propager l'idée du sauvetage et, par ton attitude, à prévenir les accidents.

