

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Mobile : la revue d'éducation physique et de sport |
| Herausgeber: | Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école |
| Band: | 10 (2008) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | Eau sous contrôle |
| Autor: | Herzig, Elisabeth |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-995569 |

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: 14.02.2026

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



Eau sous contrôle

Le contrôle de sécurité aquatique CSA permet de déterminer si une personne tombée accidentellement à l'eau est capable de revenir seule au bord du bassin ou sur la rive.

Texte: Elisabeth Herzog; photos: Daniel Käsermann

► L'eau est un élément avec lequel l'être humain doit se familiariser avant de pouvoir y trouver du plaisir. C'est pourquoi l'apprentissage de la natation est divisé en trois étapes:

- 1. Accoutumance à l'eau**
- 2. Maîtrise de l'eau/compétences aquatiques**
- 3. Apprentissage des techniques de natation**

L'amélioration des compétences aquatiques est indispensable à la sécurité dans et au bord de l'eau. Seule la totalité de ces trois étapes permet de se mouvoir efficacement et en toute sécurité dans l'eau. L'école a intérêt à ce que tous les élèves sachent nager, car elle peut ainsi réaliser des activités dans, au bord ou sur l'eau durant les voyages, excursions ou camps scolaires, ce qui serait impossible autrement.

La sécurité avant tout

Pour atteindre un standard minimal, les personnes chargées de la surveillance (parents, enseignants, etc.) devraient donner aux enfants la possibilité de passer le contrôle de sécurité aquatique (CSA). Tout élève en Suisse devrait effectuer ce contrôle en troisième année ou, au plus tard, en cinquième année.

Les statistiques démontrent que de nombreux cas de noyades chez les enfants se produisent en eau profonde – sans danger apparent – et fréquemment à proximité de la rive. Le contrôle de sécurité aquatique permet aux enfants d'apprendre à maîtriser ces situations et regagner par leurs propres moyens le bord du bassin ou la rive. L'enseignement habituel de la natation met toutefois l'accent sur un séjour dans l'eau en toute sérénité, puis sur l'exécution correcte des mouvements de base et les techniques de nage; apprendre à se sortir soi-même d'une situation d'urgence n'est pas forcément au programme. En règle générale, les en-

fants ne devraient pas nager sur de longues distances de n'importe quelle manière pour éviter que des mouvements erronés soient assimilés.

La technique au second plan

Il est recommandé, lors d'un exercice de sécurité, de placer la technique au second plan et d'insister sur les compétences aquatiques pour faire face par ses propres moyens à une situation d'urgence et la surmonter.

Les enseignants, les établissements scolaires, les écoles et clubs de natation, les sections de la SSS, les maîtres de bains, les organisations de jeunesse, les communes, etc. devraient donner aux enfants la possibilité d'améliorer leurs compétences aquatiques et, donc,



Commentaire

Plonger dans les profondeurs ...

Une chute à l'eau est rarement spectaculaire et bien souvent involontaire. Selon les statistiques du bpa, elle est pourtant – avec les noyades passées inaperçues – la circonstance de noyade la plus fréquemment relevée de ces huit dernières années en Suisse (bpa, 2000-2007). L'absence de surveillance et/ou des endroits dangereux pas (suffisamment) sécurisés sont les deux plus grands facteurs de risques chez les enfants. Depuis 2000, un enfant âgé entre 5 et 9 ans péri noyé en moyenne chaque année. Un chiffre qui ne tient pas compte du nombre d'enfants souffrant de séquelles irréversibles ou traumatisés à vie.

Les cas de noyade chez les enfants de cette classe d'âge se produisent généralement dans les lacs, rivières et autres ruisseaux. Ce sont des points d'eau libres d'accès peu ou pas sécurisés. La seule mesure à prendre est donc de ne jamais laisser des enfants jouer à proximité de ces endroits sans surveillance. Cette mesure implique de la part des personnes responsables une attention sans faille. Car le drame peut être très rapide, sans faire de bruit, ni de vague.

... et remonter à la surface

Si une personne devait tout même tomber à l'eau – parfois fraîche –, il est important qu'elle conserve son sang-froid, évite que de l'eau pénètre dans les voies respiratoires, s'oriente et gagne la porte de sortie la plus proche ou la plus sûre. Une opération

leur sécurité. Ils doivent pouvoir exercer les différents éléments du contrôle de sécurité aquatique et mettre en pratique le CSA. Les exigences minimales que les enseignants doivent remplir est d'avoir suivi une formation de secourisme (Brevet I SSS, Pool Safety, etc.).

Ecoles sans enseignement régulier

Le développement des compétences nécessaires pour passer avec succès le CSA est également profitable aux écoles qui ne peuvent assurer un enseignement régulier de la natation. Si la possibilité leur est offerte de se rendre, en été, à trois ou quatre reprises à la piscine, les éléments peuvent être exercés séparément et réalisés dans leur intégralité au moment du CSA. //



Quelques conseils aux surveillants

- Ne jamais laisser des enfants sans surveillance au bord ou dans l'eau
- Convenir et appliquer des règles
- Apprendre aux enfants à nager
- Permettre aux enfants d'effectuer le CSA
- Etre capable de porter secours aux enfants

qui paraît simple à prime abord mais qui ne peut être en réalité maîtrisée que si elle a été entraînée auparavant.

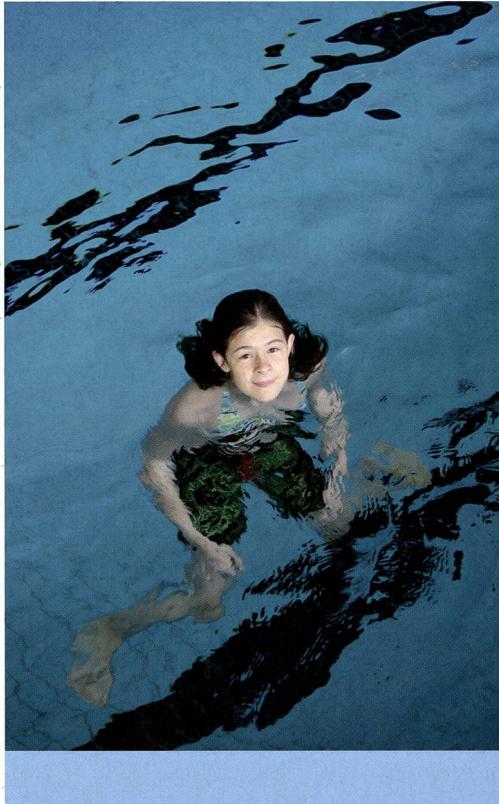
Le bpa, en sa qualité de centre de compétences de la prévention des accidents, salue l'initiative du département de la formation de swim sports.ch qui – en collaboration avec ses partenaires (SSS, J+S et l'Association suisse des maîtres de bain) – invite les parents et les écoles à préparer les enfants au contrôle de sécurité aquatique. Les enfants qui ont passé avec succès le CSA disposent de meilleures compétences aquatiques et franchissent un grand pas en direction d'une pratique de la natation plus sûre, synonyme de diminution des accidents dans l'eau.

➤ *Christoph Müller est conseiller Sport au bpa et responsable du département Eau.*

Contact: c.mueller@bpu.ch



Le CSA en un coup d'œil



Effectuer une roulade/culbute dans une eau profonde

Quoi? L'enfant doit apprendre, après une chute inopinée dans une eau profonde, à remonter à la surface de l'eau, à reprendre son souffle et à s'orienter sans céder à la panique.

Comment? L'enfant peut se laisser tomber à l'eau, effectuer une roulade ou un plongeon. Condition: la tête doit être totalement immergée.

Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute

Quoi? Après être revenu à la surface, l'enfant doit reprendre son souffle et s'orienter, se maintenir sur place et réfléchir à la prochaine action à entreprendre. Il doit faire un tour sur lui-même pour regarder dans toutes les directions.

Comment? L'enfant doit se maintenir sur place ($\varnothing 3\text{ m}$), la tête hors de l'eau. La technique est libre. L'enfant doit toutefois produire le moins d'effort possible afin d'économiser ses forces. L'enfant peut, par exemple, se mettre sur le dos et se laisser porter par l'eau ou demeurer à la verticale et pagayer avec les bras. C'est l'efficacité, et non un mouvement correct, qui prévaut.

Nager 50 m

Quoi? L'enfant doit pouvoir nager 50 m dans une eau profonde, sans l'aide de moyens auxiliaires, et regagner le bord ou la rive. Dans une piscine, il n'est en règle générale pas nécessaire de devoir couvrir 50 m pour rejoindre le bord. Le CSA se base néanmoins sur cette distance. L'enfant dispose ainsi de réserves suffisantes pour atteindre le bord ou la rive en cas de chute inopinée dans une eau froide ou vêtu de ses habits.

Comment? Il n'existe aucune mention concernant la manière de parcourir ces 50 m. La nage sur le dos est en règle générale plus aisée et demande moins d'effort, garantissant ainsi une meilleure respiration. Il est important que l'enfant nage sans se tenir au bord (également lors du virage).

Bon à savoir

Comment réussir le CSA?

- Les compétences nécessaires pour réussir ce contrôle sont acquises durant les leçons de natation scolaires, avec les parents ou dans une école de natation. Le contrôle est aussi réalisé à l'étape 5 de la natation scolaire définie par swimsports.ch (voir p. 33).
- Les enseignants, les écoles et clubs de natation, les sections SSS, les maîtres de bains, etc. peuvent faire passer ce contrôle, reporter le résultat dans le carnet de natation scolaire et remettre l'attestation de swimsports.ch et du bpa.

■ En cas d'échec, il faut informer l'enfant et ses parents qu'il ne doit pas aller seul dans une eau profonde. Des leçons de natation supplémentaires doivent être proposées à l'enfant (participation aux frais d'inscription à une école de natation, sport scolaire facultatif, cours de soutien en natation, etc.), jusqu'à ce que celui-ci atteigne le niveau nécessaire pour réussir le contrôle.

► Plus d'infos:

www.safetytool.ch
www.sss.ch
www.swimsports.ch