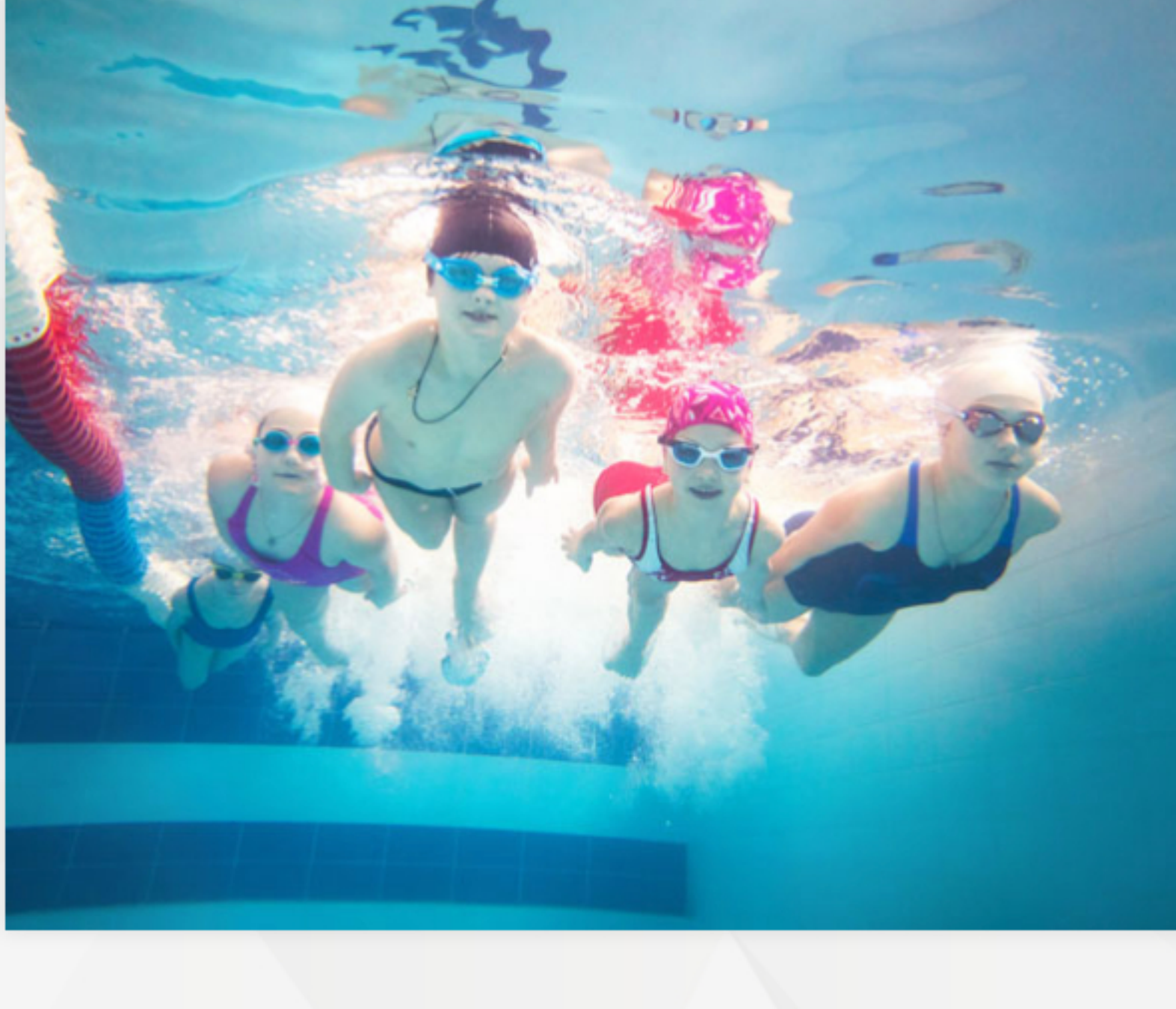


NATATION : LE SAVOIR NAGER POUR LES ENFANTS

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Natation : le savoir nager pour les enfants

Imprimer le guide



Les confinements et restrictions de la crise sanitaire ont entraîné un regain d'intérêt pour les activités de plein air, telles que les jeux aquatiques. Malheureusement, ces bons moments autour de la piscine familiale peuvent être synonymes de drames pour les plus jeunes, dès lors que l'aisance aquatique n'est pas acquise.

C'est dans ce cadre que les **certifications « aisance aquatique »** et **« savoir nager »** ont vu le jour.

Comment s'intègrent-ils à l'enseignement scolaire, à quel âge, suivant quel programme ? On fait le point sur l'apprentissage du savoir nager, qui allie plaisir et sécurité.

AU SOMMAIRE :

- Qu'est-ce que le « plan aisance aquatique » ?
- Comment faire passer la certification « aisance aquatique » à mon enfant ?
- Comment se déroule la certification « savoir nager » ?
- Quels sont les bénéfices de la natation pour les enfants ?

Qu'est-ce que le « plan aisance aquatique » ?

QUELS SONT LES CYCLES D'APPRENTISSAGE DE LA NAGE ?

L'apprentissage du savoir-nager passe par **différentes étapes**. Celles-ci sont formalisées dans le « plan aisance aquatique » au moyen, entre autres, de **certifications**. Ce plan, développé par le ministère des Sports, a pour vocation de garantir l'apprentissage, par tous les enfants, des notions de base permettant de se baigner en toute sécurité.

La toute première étape de l'apprentissage est celle des **bébé nageurs**, vient ensuite la **certification « aisance aquatique »**. L'enseignement suivi par l'enfant dans ce cadre lui permettra d'être à l'aise dans l'eau et de se familiariser avec la mouvance particulière du corps dans cet élément. La troisième étape est la certification **« savoir nager »**. Le but de cet enseignement n'est pas de maîtriser les nages codifiées telles que le crawl et le papillon, mais simplement d'être capable de nager sans risque.

Ces deux certificats correspondent à deux étapes d'un même enseignement, celui de l'apprentissage de la nage. Ils s'adaptent à **l'âge et/ou au niveau des participants**, car il est capital pour la réussite de cet apprentissage que les étapes soient franchies les unes après l'autre. Les objectifs poursuivis sont, in fine, les mêmes : **éviter les noyades et généraliser l'aisance dans l'eau et la capacité à s'y déplacer avec fluidité**, tout en permettant aux enfants de découvrir les joies de l'eau. Bien entendu, une fois ces deux certificats en poche, l'apprentissage peut se poursuivre avec une réelle pratique sportive de la natation.



LES CERTIFICATS DU « PLAN AISANCE AQUATIQUE » SONT-ILS NÉCESSAIRES ?

Les certificats « aisance aquatique » et « savoir nager » sont nécessaires pour **participer à certaines activités sportives ou de loisir**. Les clubs de sport, les colonies de vacances et certaines activités scolaires pratiquées lors des cours d'EPS (éducation physique et sportive) peuvent exiger une certification. Les organisateurs, personnels encadrants et professeurs s'assurent ainsi que les animations proposées aux enfants sont **cohérentes avec leurs capacités**, dans un souci de **sécurité**. En grandissant, la pratique de compétitions dans un club d'activités aquatiques, ou encore le passage du brevet de surveillance et sauvetage aquatique (BNSSA), à partir du lycée, nécessitent la certification « savoir nager ».

Leur obtention est aujourd'hui intégrée dans les cursus scolaires. Néanmoins, le dispositif « J'apprends à nager », initié par le ministère des Sports, a pour but de compléter les actions réalisées dans le cadre scolaire. Il concerne des enfants de 6 à 12 ans et vise prioritairement les populations fragiles.

Comment faire passer la certification « aisance aquatique » à mon enfant ?

CONTENU DE LA CERTIFICATION

La certification « aisance aquatique » s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans. Avoir participé aux bébés nageurs n'est absolument pas une nécessité pour suivre cet apprentissage, qui peut s'effectuer pendant ou en-dehors du temps scolaire. C'est la première étape pour apprendre à nager, et ce, **quel que soit votre âge**.

Dans une piscine où il n'a pas pied et sans matériel (tels que des brassards par exemple), votre enfant apprendra à :

- ✓ entrer et sortir de l'eau ;
- ✓ s'immerger, se déplacer sous l'eau et remonter à la surface ;
- ✓ appréhender la flottaison ;
- ✓ effectuer des mouvements, se déplacer et s'orienter dans l'eau ;
- ✓ rejoindre le bord.



MODALITÉS D'ACCÈS AU PROGRAMME

Cet apprentissage s'étale sur 1 ou 2 semaines, en 8 séances d'une quarantaine de minutes. Tout a été pensé pour que le programme soit le plus efficace possible : intensité du rythme, temps passé dans l'eau, pédagogie adaptée. Ainsi, les jeunes enfants sortiront de ce programme avec un rapport avec l'eau apaisé, serein, joyeux, fluide et sécurisé. Il peut être suivi dans certaines écoles primaires – on parle alors de « classes bleues », ou à la piscine – on parle alors de « stages bleus ».

Par ailleurs, dans le cadre de la **lutte contre les noyades**, le ministère des Sports a mis à disposition des vidéos tutorielles, permettant aux parents qui le souhaitent de participer à la familiarisation de leur enfant avec l'eau et les activités aquatiques.

Comment se déroule la certification « savoir nager » ?

LE CERTIFICAT

La certification « savoir nager » est destinée aux enfants dont l'âge se situe entre 6 et 11 ans. Son obtention est au programme des classes de CM1, CM2 et 6ème. Elle peut néanmoins avoir lieu plus tard dans la scolarité. Le but est de savoir nager en toute sécurité, l'apprentissage des nages codifiées n'est pas au programme. Il s'agit plutôt d'être capable de se déplacer en milieu aquatique et d'avoir conscience de ses capacités afin de savoir nager sans se mettre en danger. L'enseignement qui mène à l'obtention de cette certification dure 10 séances d'une heure.

Cette attestation scolaire est délivrée par le chef d'établissement : directeur de l'école primaire ou principal du collège. La formation pour sa part doit être encadrée par un professionnel qualifié (professeur d'EPS au collège).

Attention à ne pas confondre le certificat scolaire « savoir nager » avec un brevet de natation ou avec les activités de natation des programmes d'enseignement. Le brevet de natation est délivré par un maître-nageur, en général à la piscine, après que celui-ci ait constaté votre capacité à nager une certaine distance : 25, 50, 100 ou 200 m. Les activités de natation intégrées au programme d'enseignement, quant à elles, sont réalisées comme toute autre activité sportive dans le cadre de l'éducation des enfants.



LE PROGRAMME

Lors de l'évaluation, l'enfant devra effectuer un parcours, sans prendre appui sur le bord et sans accessoires tels que brassards ou lunettes de plongée. L'entrée dans l'eau se fait en chute arrière. L'enfant se déplace ensuite en direction d'un obstacle, en-dessous duquel il devra passer – en immersion sous l'eau. Le parcours continue, avec un arrêt pendant lequel l'enfant devra tenir la position verticale dans l'eau. Viennent ensuite le demi-tour, en totale autonomie, et le déplacement sur le dos, avec un arrêt en position horizontale. Enfin, l'enfant devra replonger en immersion pour franchir l'obstacle et revenir au point de départ.

En complément de la pratique, la certification « savoir nager » s'assure que l'enfant :

- ✓ soit capable d'identifier les environnements dans lesquels il est capable de nager en sécurité et ceux où c'est dangereux ;
- ✓ applique les règles d'hygiène, de sécurité et de vie en communauté des établissements et lieux publics tels que les piscines ;
- ✓ sache détecter un problème et appeler de l'aide.

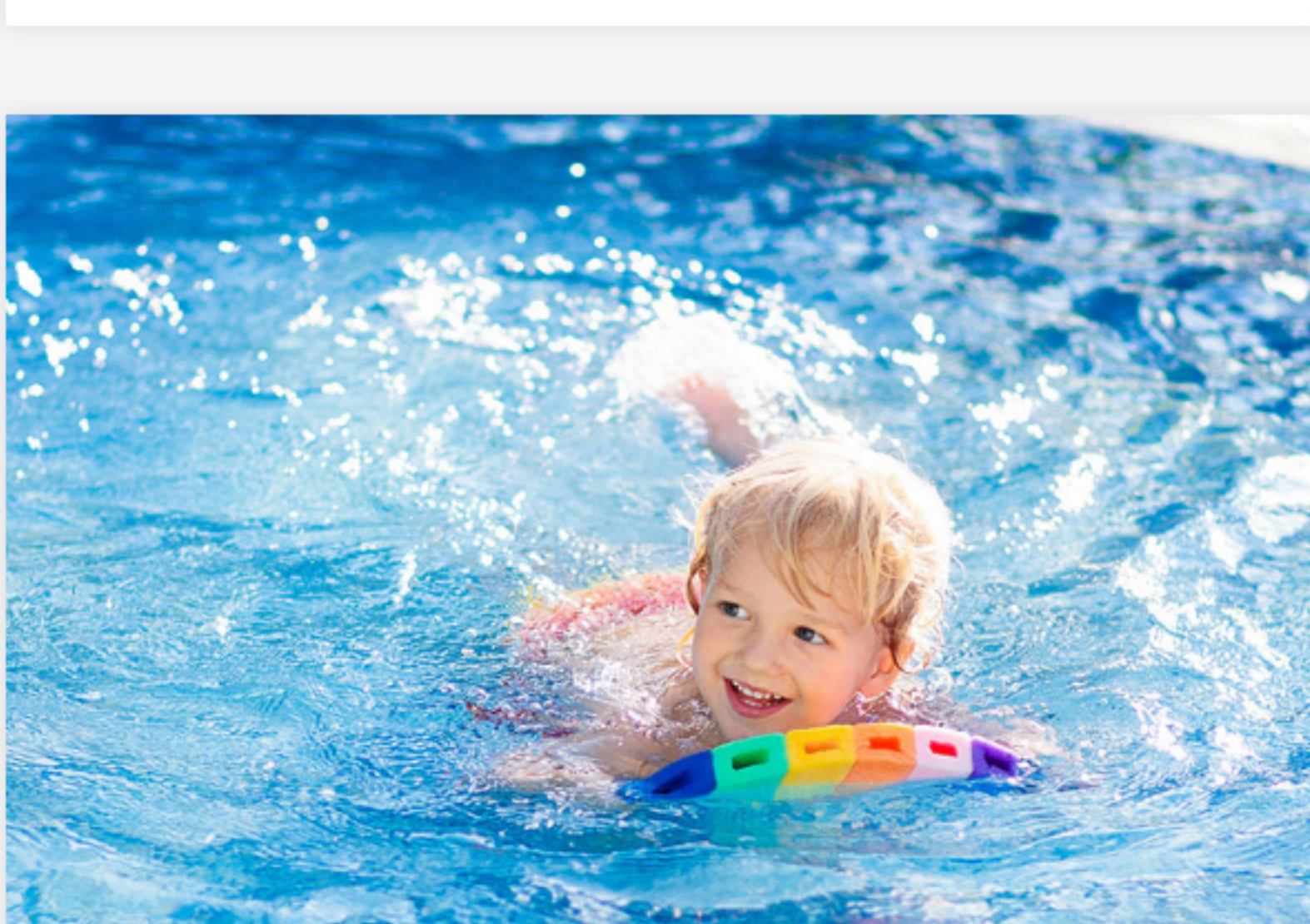
Quels sont les bénéfices de la natation pour les enfants ?

BÉNÉFICES CORPORELS

L'objectif principal de l'enseignement de la nage en général et des certifications « aisance aquatique » et « savoir nager » en particulier est en premier lieu d'**éviter les noyades**. Néanmoins, à long terme, les buts poursuivis par ce type de programme sont bien plus larges que cela. Introduire la découverte et la maîtrise de l'eau dès le plus jeune est une façon parmi d'autres d'**inciter à la pratique sportive**.

De plus, la nage est un excellent moyen pour **développer la coordination** de ses pratiquants, car elle nécessite que plusieurs parties du corps effectuent des mouvements différents en même temps. Aux plus jeunes, la découverte de l'eau s'accompagne de la découverte de **nouvelles sensations**. Pour les plus âgés, la natation développe l'endurance, les muscles, la souplesse articulaire... tout cela sans choc.

Détail non négligeable : le corps étant porté par l'eau, la natation est une pratique sportive **adaptée à toutes les corpulences**, ce qui en fait un sport parfait pour toute personne ayant médicalement besoin de **perdre du poids**. La natation fait également **travailler la respiration**, ayant de ce fait un effet apaisant, bon pour le stress. Elle sollicite les muscles du dos plus que bien d'autres sports, limitant ainsi les maux de dos, les scolioles, etc.

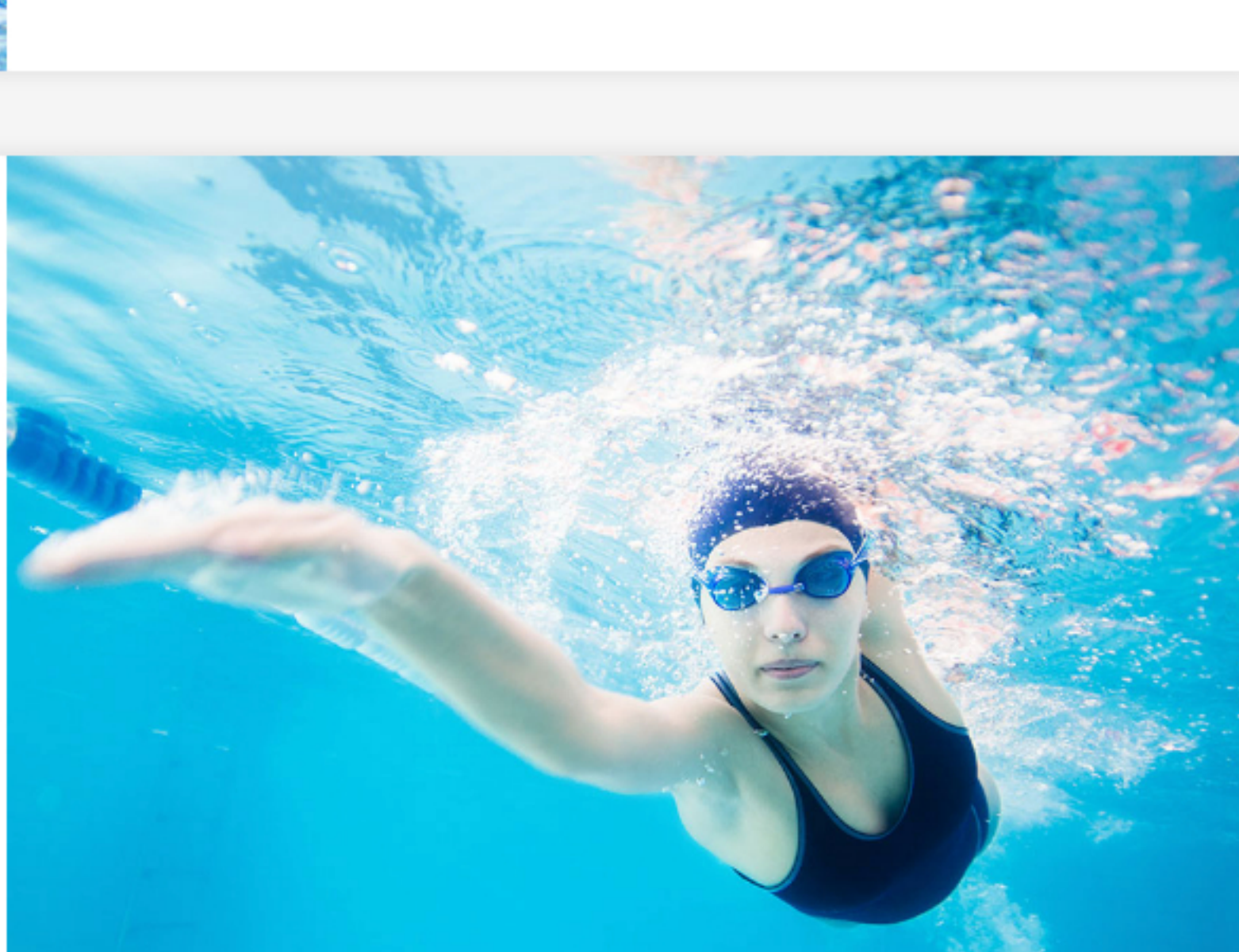


BÉNÉFICES POUR LE BIEN-ÊTRE

En plus de son aspect sécuritaire et, comme toute activité sportive, de ses bienfaits physiques, la natation est bénéfique pour le **bien-être des enfants**. Notamment à un âge où le corps change vite, la natation est un outil pour se l'approprier et en prendre soin. L'eau a un **effet de massage** qui, mêlé à la respiration, **détend et évacue le stress**.

Pratiquer la natation, c'est aussi apprendre à mesurer ses capacités et à les repousser, en développant sa **confiance en soi**.

Enfin, savoir nager, que ce soit simplement pour se déplacer dans l'eau avec aisance et en sécurité ou pour participer à des compétitions de natation : cela demande de la **discipline** et de la **rigueur** dans l'entraînement. Ces qualités sont nécessaires à l'apprentissage d'un enfant, et parfois plus faciles à acquérir par le biais d'une activité agréable que par celui de la scolarité traditionnelle.



BÉNÉFICES POUR LES ADULTES

Pour terminer, rappelons que l'apprentissage de l'aisance aquatique, du savoir nager et de la natation en général **n'a pas d'âge** ! Il n'est jamais trop tard pour **améliorer son rapport à l'eau** et **acquérir les gestes** permettant de se baigner en toute sécurité. L'essentiel est de **s'entourer d'accompagnateurs compétents**, formés, pédagogues et de progresser étape par étape.

Le cycle d'apprentissage est le même pour les enfants et les adultes. Si l'eau vous angoisse, commencez simplement par essayer de rentrer et sortir de l'eau tranquillement. Puis, réalisez des mouvements simples, appropriez-vous les notions de flottaison et la dynamique de votre corps dans l'eau. Ensuite, vous pourrez vous habituer à vous immerger, puis à parcourir une certaine distance en nageant.

Les bénéfices de la natation pour les enfants, cités ci-dessus, vous sont accessibles, si vous vous accordez le temps de les atteindre.

Les étapes de l'acquisition du savoir nager par les enfants font désormais partie de votre bagage parental. Il ne vous reste plus qu'à dénicher les maillots de bain idéaux pour toute la famille !