

# Tous à l'eau !

Flotter, barboter, nager, plonger... Plaisir garanti ! A condition d'allier connaissances des techniques de nage et consignes de prudence.

Les conseils d'un maître-nageur. Kristin Aubort

**E**n milieu naturel ou en piscine, l'eau est un élément à bien connaître pour profiter de ses bienfaits et anticiper ses dangers. «Les cours de natation apprennent à apprivoiser ce milieu hostile» affirme d'emblée Julien Jeangirard, directeur technique et moniteur Sports aquatiques Renens Natation ([www.renens-natation.ch](http://www.renens-natation.ch)). «La plupart des parents s'adressent à nous pour que leur enfant sache nager, parfois pour conjurer leur propre peur de l'eau». Or, un cours de natation passe par différentes étapes : «Le cours de base familiarise tout d'abord l'élève avec l'eau. Ensuite, nous allons développer sa capacité à être autonome et travailler sur le principe du corps flottant, qui consiste à se mettre sur le dos, le temps que, si nécessaire, les secours arrivent» explique le moniteur.

**Acquérir les bonnes techniques** Troisième étape : apprendre à se déplacer dans l'eau. L'apprentissage de la natation commence par le dos crawlé, le crawl puis la brasse, qui exige une bonne coordination des jambes et des bras. «Si on nage mal, on peut se faire mal : il est donc important d'acquérir les bonnes techniques des différentes nages que l'on souhaite pratiquer. Cet apprentissage est difficile et c'est pour cela que nos cours comportent une partie technique et une partie ludique.»

Enthousiaste, Julien Jeangirard souligne que la natation est une activité douce, préconisée par les physiothérapeutes dans le cadre de la rééducation du dos et du maintien de la condition physique.

**1 BÉBÉS NAGEURS** «Les cours d'éducation aquatique des bébés nageurs visent à les familiariser avec l'eau : ces enfants ont un bien meilleur niveau lorsque, plus tard, ils apprennent à nager.»

**2 DÉBUTER** Les cours de natation sont ouverts aux petits dès l'âge de trois ans et demi, sans limite d'âge. «Certains grands-parents veulent apprendre à nager afin d'être à même d'intervenir auprès de leurs petits-enfants en cas de problème dans l'eau.»

**3 PERFORMER** «Durant les cours, nous aimons bien aller plus loin et, si l'enfant a du plaisir, l'encourager à se perfectionner dans un objectif de sport de loisir et de compétition en groupe.»

**4 SE FAIRE DU BIEN** La natation est une activité douce et bienfaitante, bonne pour le corps et la tête. Le plus : «L'eau porte ! Elle supprime toute notion de poids et évite les traumatismes que l'on rencontre au sol.»

**5 SÉCURISER** Outre les 6 maximes de la baignade ainsi que des campagnes de prévention pour les 4 à 7 ans comme les plus grands, la Société suisse de sauvetage publie des conseils pour les parents des moins de 4 ans sur son site [www.slr.ch](http://www.slr.ch). A consulter sans faute.

**6 L'EAU ET VOUS** Chaque piscine affiche un règlement à l'intention du public. Prenez-en connaissance et restez vigilants !

